

The Vital Key to Healing Your Life,
Your Chakras, and Your Relationships

CHARGE

and the

ENERGY BODY

ANODEA JUDITH

best-selling author of *Eastern Body, Western Mind*

Övgü *Yük ve Enerji Bedeni*

"Anodea Judith'in *Yük ve Enerji Bedeni* bedeninizi canlandıran süptil enerjiler arasında sizi güzel bir yolculuğa çıkarıyor. Yaşam boyu sürececek bir merak ve yaratıcı araştırmaya dayanarak, kendi çalışmalarınızı, sevdiklerinizi harekete geçiren güçleri, içinizdeki ve dışınızdaki enerjileri nasıl dengeleyip uyumlu hale getireceğinizi anlamana yardımcı olacaktır. Şiddetle tavsiye ederim."

— **Donna Eden ve David Feinstein, Ph.D.**, ortak yazarları *Enerji Tıbbı Ve Sevginin Enerjileri*

"Bu dönüm noktası niteliğindeki kitapta Anodea Judith, çakraların kişilik ve yakın ilişkilerimizdeki rolünü daha ayrıntılı olarak ele alıyor. Yaşamın enerji sistemlerine ilişkin özgün anlayışını geliştiriyor ve bize bu enerji ve heyecan dalgasına nasıl göğüs gerebileceğimizi ve bu canlılığı nasıl somutlaştırabileceğimizi gösteriyor. Bu yolculuk, özgün benliğin içsel deneyiminin kapısını açar.

kendimizle ve başkalarıyla olan ilişkimiz. Anodea ayrıca travmanın hayati enerji merkezlerimiz üzerindeki etkisine de özellikle dikkat ediyor. Daha sonra hayata geri dönmemize ve ne olduğunu bilmemize ve başarmamıza yardımcı olacak haritalar sağlıyor. hayatta gerçekten istiyoruz.

— **Peter A. Levine**, yazar *Kaplanı Uyandırmak, Travmayı İyileştirmek, Ve bir Söylenmeyen Ses*

"Herşey mümkün. Ve anahtar sizin sorumluluğunuz ve enerji bedeninizdir. Yükünüz kaynağıyla, yani evrensel yüklerle birleştiğinde eve varırsınız. Bu güç elinizin altındadır. Onun kitabında *Yük ve Enerji Bedeni* Anodea bize tam, orijinal ve yeni bir bakış açısı sunuyor.

fiziksel, duygusal ve ruhsal olarak orgazm dolu, coşkulu ve neşeli bir yaşam yaşama olasılığı. Bu kitabı okuyun, anahtarı alacaksınız Cennet!"

— **Margot Anand**, yazar *Aşk, Seks ve Uyanış*

"Anodea, yaşam gücünüzün anlaşılması konusunda sizi adım adım yönlendirir,

onu nasıl geliştireceğiniz, dengeleyeceğiniz ve şifa için nasıl kullanacağınız dahil. Onun temel uygulamalarıyla daha iyi insanlar ve temsilciler haline gelebiliriz. olumlu değişim."

— **Stephen Dinan**, The Shift Network'ün CEO'su, yazarı *Kutsal Amerika, Kutsal Dünya*

"Derin içgörüler, etkileyici farkındalıklar ve yaratıcı uygulamalarla enerji psikolojisi alanına mükemmel bir katkı. İyi yazılmış ve okumaya enerji veren, kişisel hikayeler, vaka örnekleri ve teoriler arasında güzel bir denge."

— **Michael Mayer, Ph.D.**, yazar *Enerji Psikolojisi*

"Anodea Judith'in *Yük ve Enerji Bedeni* beden odaklı ve enerji odaklı sağlık profesyonellerinin 'olmazsa olmaz' kitaplarından biri olacak. Enerjik bir fenomen olarak 'yüklenmeye' odaklanması, terapistler tarafından kolayca kullanılabilir ve kabul edilebilir, yargılayıcı olmayan bir dil ve bakış açısı sağlıyor.

müşteriler tarafından. Farklı desenler hakkında zengin bilgiler sağlıyor.

farklı türde problemlerle ve bu kalıpların nasıl değiştirileceğiyle suçlanıyor. Kitapta terapistlere yardımcı olabilecek pek çok egzersiz yer alıyor.

müşterileri farklı varoluş biçimlerini deneyimliyor ve somutlaştırıyor. ben son derece

Bu kitabı tavsiye ederim."

— **Robert Schwarz**, Psy.D., DCEP, Kapsamlı Enerji Psikolojisi Derneği İcra Direktörü, yazarı *Dönüştürme Araçları*
Travma ortak yazarı *Artık Eğlenceli Değiliz*

"Anodea, yüke, yaşam enerjisinin bedendeki akışına odaklanarak Judith bize insan davranışına ve duygularına yeni bir bakış açısı kazandırdı travma, iyileşme ve öz düzenleme sırasında. Kendinizi ve etrafınızdakileri daha derinlemesine anlamak istiyorsanız bu kitap tam size göre."

— **Steven Kessler**, psikoterapist ve yazarı *5 Kişilik Modeli*

"Anodea Judith'in kitabı *Yük ve Enerji Bedeni* yaşam gücüne büyüleyici ve kapsamlı bir bakış açısıdır. Yaşam gücünün fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlığımızı nasıl etkilediğini anlamak isteyen herkes için harika bir okuma. Şarjımızı korumamıza yardımcı olacak tüm pratik teknikleri özellikle seviyorum

ve tüm bu düzeylerde hayati önem taşıyor."

— **Lisa VanOstrand**, Barbara Brennan İleri Araştırmalar Dekanı
şıfa Okulu

CHARGE
and the
**ENERGY
BODY**

Ayrıca Anodea Judith, Ph.D.

Hayatın çarkları:

akra Sisteminin Klasik Rehberi

Doğulu Beden, Batılı Zihin:

Benliğe Giden Yol Olarak Psikoloji ve akra Sistemi

Amaca Göre Yaratmak:

*akralar Aracılığıyla Tezahür Etmenin Spiritüel Teknolojisi (Aslan ile)
İyi adam)*

Anodea Judith'in akra Yogası

akra Dengeleme:

Enerji Bedeninizi İyileştirme ve Uyandırma Rehberi

akralar:

*Enerji Bedenini Uyandırmanın ve İyileştirmenin Yedi Anahtarı**

Küresel Kalp Uyanıyor:

İnsanlığın Güç Sevgisinden Sevginin Gücüne Geçiş Ayını

Temas etmek:

İlişki Yogası (Tara Lynda Guber ile birlikte)

Yedi Katlı Yolculuk:

akralar Aracılığıyla Zihni, Bedeni ve Ruhu Geri Kazanmak (Selene Vega ile)

* Hay House'tan temin edilebilir. Lütfen şu

adresini ziyaret edin:

Hay House ABD:www.hayhouse.com®

Hay House Avustralya:www.hayhouse.com.au

Hay House İngiltere:www.hayhouse.co.uk

Hay House Hindistan:www.hayhouse.co.in

The Vital Key to Healing Your Life,
Your Chakras, and Your Relationships

CHARGE

and the

ENERGY BODY

ANODEA JUDITH



HAY HOUSE, INC.

Carlsbad, California • New York City
London • Sydney • Johannesburg
Vancouver • New Delhi

Telif Hakkı © 2018, Anodea Judith, Ph.D.

Amerika Birleşik Devletleri'nde basılan ve dağıtılan: Hay House, Inc.: www.hayhouse.com®
Avustralya'da basılan ve dağıtılan: Hay House Avustralya Pty.Ltd.: www.hayhouse.com.au • **Birleşik Krallık'ta basılan ve dağıtılan kişi:** Hay House İngiltere, Ltd.: www.hayhouse.co.uk • **Kanada'da şu şekilde dağıtılmıştır:** Yağmur Kıyısı Kitapları: www.raincoast.com • **Hindistan'da yayınlayan:** Hay House Yayıncıları Hindistan: www.hayhouse.co.in

Dizin oluşturucu: Joan D. Shapiro

Kapak tasarımı: Tricia Breidenthal • *İç dizayn:* Riann Bender

İllüstrasyonlar: Shanon Dekanı

Her hakkı saklıdır. Bu kitabın hiçbir bölümü herhangi bir mekanik, fotoğrafik veya elektronik işlemle veya fonografik kayıt biçiminde çoğaltılamaz; kamu veya özel kullanım için bir erişim sisteminde saklanamaz, iletilemez veya başka bir şekilde kopyalanamaz — yayıncının önceden yazılı izni olmadan, makalelerde ve incelemelerde yer alan kısa alıntılar şeklinde “adil kullanım” dışında.

Bu kitabın yazarı, doğrudan veya dolaylı olarak bir doktorun tavsiyesi olmadan tıbbi tavsiye vermez veya fiziksel, duygusal veya tıbbi sorunların tedavisi için herhangi bir tekniğin kullanılmasını önermez. Yazarın amacı yalnızca duygusal, fiziksel ve ruhsal refah arayışınızda size yardımcı olacak genel nitelikte bilgiler sunmaktır. Bu kitaptaki bilgilerden herhangi birini kendiniz için kullanmanız durumunda, yazar ve yayıncı, eylemlerinizi dolaylı hiçbir sorumluluk kabul etmez.

Kongre Kütüphanesi Yayın Verilerini Kataloglama

İsimler: Judith, Anodea.

Başlık: Şarj ve enerji bedeni: hayatınızı, çakralarınızı ve

ilişkileriniz / Anodea Judith, Ph.D. Açıklama: Carlsbad,

Kaliforniya : Hay House, Inc., 2018. Tanımlayıcılar: LCCN

2017046140 | ISBN 9781401954482 (ciltsiz)

Konular: LCSH: Enerji tıbbı. | Zihin ve beden. | İyileştirme. | Kişisel bakım, Sağlık. |

BISAC: BEDEN, ZİHİN VE RUH / Şifa / Enerji (Chi Kung, Reiki, Polarite). | SAĞLIK VE

FITNESS / Alternatif Terapiler. | SAĞLIK & FITNESS / Yoga. Sınıflandırma: LCC

RZ421 .J83 2018 | DDC 615.8/51--dc23 LC kaydı şu adreste mevcuttur: [https://](https://lccn.loc.gov/2017046140)

lccn.loc.gov/2017046140

Ticari evrak ISBN'si:978-1-4019-5448-2

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 1.
Baskı, Nisan 2018

Amerika Birleşik Devletleri'nde basılmıştır

Cesareti ve kırılganlığı bana öğreten
öğrencilerime ve müşterilerime

şarj hakkında çok fazla şey var.

İçindekiler

Önsöz

BÖLÜM I ÜCRET TEMELLERİ

Bölüm 1: ŞARJ: Yaşam Gücünüzün Anahtarı
Şarj Nasıl Hissettirir?
Yük Pozitif mi, Negatif mi? Şarj
Nasıl Engellenir? Bu Sayfalarda
Neler Bulacaksınız?

Bölüm 2: ZİHİN VE BEDEN: İşletim Sisteminizin Ana
Bağlayıcısı Olarak Enerji
Yük ve Psikolojik Kompleksler

Bölüm 3: ŞARJ VE ŞARJ: Değişen Dünyada Dengeyi Bulmak

Şarj Edebilen Ortak Faaliyetler Şarj
Edilebilen veya Deşarj Edilebilen
Nesneleri Deşarj Eden Ortak Faaliyetler

4. Bölüm: DALGAYA SÜRMEK: Şarj-Deşarj Döngüsü Şarj ve
Deşarjın Dört Aşaması

Bölüm 5: KONFOR BÖLGESİ: Bakım mı, Genişletme mi?
Rahatsızlık Duygusu
Konfor Bölgeniz Nerede? Daha Yüksek ve Daha
Düşük Yük Durumlarını Tolere Etmek Konfor
Bölgesini Genişletmek

Bölüm 6: YÜKÜ BAĞLAMAK: Aşırı ve Alt Sınırlı Blokları
Nasıl Oluşturuyoruz
İç ve Dış Yükün Dengelenmesi

BÖLÜM II ŞARJ İLE ŞİFA

Bölüm 7: FARKINDALIKLA BAŞLAYIN: Yükü Takip Etmek ve
Toplamak
Ücretinizi Takip Etme
Diğerlerinde Ücret Takibi
Ücretin Çalışmasından
Kaynaklanan Yük Belirtileri
Çok Fazla veya Çok Az Şarj
Deşarj Yolları
Ya Ücreti Bulamıyorsanız? Çekirdeğinize
Sahip Olmak ve Yönetmek

Bölüm 8: KENDİNİ DÜZENLEME: Şarja Dokunmak
Nasıl Çalışır?
Temel Formül
Bu Yöntemin Artıları ve Eksileri

Bölüm 9: ŞARJ VE TRAVMA
Bir Şeyi Travmatik Yapan Nedir?
Ücrete Ne Olacak?
Travmada Yükle Çalışmak İçin
Üç Yük Yolu Bunu Kendiniz
Yapabilir misiniz? Konfor
Bölgesini Yönetmek

BÖLÜM III ŞARJ VE ÇAKRALAR

Bölüm 10: RUHUN MİMARİSİ: Yük ve Çakra
Sistem
Bir Enerji Sistemi Olarak Çakralar
Depolama Keseleri Olarak Çakralar
Aşırı ve Eksik Çakralar

Bölüm 11:BİRİNCİ ÇAKRA: Savaş, Kaç, Don veya Çek

Savaş ya da Kaç
Donma Tepkisi
Katlama Tepkisi
Stres Hormonları ve Kökleri Donduran
Vücut Kimyası
Ne yapalım?
Fazlalık ve Eksiklik

Bölüm 12:İKİNCİ ÇAKRA: Duyumlar Yoluyla Yolunuzu Hissetmek,

Duygular ve Cinsellik
Duygusu
Hisler ve duygular
Şimdiki ve Geçmiş
Limbik Rezonans
Cinsel Yük
Orgazm
Fazlalık ve Eksiklik
Denge

Bölüm 13:ÜÇÜNCÜ ÇAKRA: Kaygıyı ve Depresyonu İçer Taşımak

Aksiyon
Uсталık
Endişe ve depresyon
Endişe
Fazlalık ve Eksiklik
Üçüncü Çakranın Dengelenmesi

Bölüm 14:DÖRDÜNCÜ ÇAKRA: Sevgiye ve Yakınlığa Açılış

Denge Noktası
Nefes
Nefes egzersizleri
Kırılganlık ve Yakınlık Kalpteki
Elektromanyetik Yük Fazlalığı ve
Eksikliği

Bölüm 15:BEŞİNCİ ÇAKRA: Gerçeği Konuşmak ve İfade Etmek

Gerçeği Konuşmak

Titreşim ve İletişim İletişimi
Ne Engeller? Boğaz
Tıkanıklığının Açılması
Stopaj
Boğaz Çakranızda Yüğü Dengeleme
Beşinci Çakra Egzersizleri
Fazlalık ve Eksiklik

Bölüm 16:ALTI ÇAKRA: Hayal Gücünüzü ve Vizyonunuzu Güçlendirmek

Hayal gücü
Bellek ve Şarj
İç Tanık
Durgunluğun Önemi Yüklü
Bellekle Çalışmak Yükten
Kurtulmak İçin Adımlar
Yolunuzu Görmek

Bölüm 17:YEDİNCİ ÇAKRA: İlahi Bilinç ve

İnançlar
Deity Kundalini'ye giden
basamaklar
Peki ya İnançlar?

BÖLÜM IV ŞARJ VE KARAKTER YAPISI

Bölüm 18:BÜYÜMENİN ZORLUKLARI: Nasıl Karakter

Yapı Oluşuyor
Yapılar Nasıl Oluşur?

Bölüm 19:ŞİZOID YAPI: Dünyalar Arasında Sıkışmışlık

Yaralayıcı Saldırı Kalıbının Şizoid
Kaynağı
Kalıbı Şu Durumlarda
Tanıyın: Şizoid Kalıbının
Şizoidi İyileştirme Hediyeleri

Bölüm 20:ORAL YAPI: Empatik Aşık

Yaralanmanın Oral Kaynağı

Şarj Düzeni

Kalıbı Şu Durumlarda Tanıyın:

Sözlü Kalıbın Hediyeleyi Sözlü

Kalıbı İyileştirme Dünya Kayağı

Bölüm 21:ENDURER YAPISI: Mazoşist

Yaralayıcı Saldırı Düzeninin
Dayanıklı Kaynağı

Kalıbı Şu Durumlarda Tanıyın:

Dayanıklı Kalıbının Hediyeleyi

Dayanıklı Kalıbını İyileştirme

Bölüm 22:MEYDAN OKUYAN-SAVUNAN YAPISI: Güç

Komisyoncu

Yaralayıcı Hücum Düzeninin Meydan Okuyan-
Savunucu Kaynağı

Deseni Şu Durumlarda Tanıyın:

Meydan Okuyan-Savunan Kalıbının Hediyeleyi

Meydan Okuyan-Savunan Kalıbını İyileştiriyor

Bölüm 23:SERT KARAKTER YAPISI: Başarılı

Yaralayıcı Yük Düzeninin Sert Yapı
Kaynağı

Kalıbı Şu Durumlarda Tanıyın:

Sert Kalıbın Hediyeleyi Sert

Kalıbı İyileştirir

BÖLÜM V İLİŞKİ VE TOPLUM

Bölüm 24:ÜCRET VE İLİŞKİLER: Nasıl Soğuk Tutulur ve

Aynı Anda Sıcak Enerji

Alanları Çakışıyor

Charge Dengeyi Bulmak İstiyor

Kutupluluğun Yükü: İşleri Sulu Tutmanın Yolu

Ortaklar Birbirlerinin Saldırısını Tetikler

Bir İlişkide Tetikleyicilerle Nasıl Başa Çıkılır?

Bölüm 25:ÜCRET VE TOPLUM

Grup Teorileri ve Yük Grup
Enerjisini En Üst Düzeye Çıkarma

Bölüm 26:SONUÇ: Tam Şarjlı Bir Hayat Yaşamak Yolculuk

Ek kaynaklar

Anodea Judith'in Kitapları
Diğer Enerji Şifası Kitapları
Önerilen Web Siteleri

Son notlar

Dizin

Teşekkür

yazar hakkında

Önsöz

Kendimi bildim bileli insanlığın durumunu düşündüm. Küçük bir çocukken, insanları harekete geçiren şeylere hayran kalırdım. Eminim etrafımdakilerde gördüğüm tuhaf davranışları anlamlandırmaya çalışıyordum. Annemin nevrotik bir komşum ya da çılgın teyzem hakkında dedikodu yaptığını duyduğumu hatırlıyorum ve her birinin yaptıklarını neden yaptığını merak ettim. Bir çocuğun bakış açısına göre yetişkinler pek anlamlı değildi ama kesinlikle ilginçtiler. Onlara sürekli bir çalışma yaptırdım.

On iki yaşındayken, ağabeylerim çoktan evden ayrılmışken, karmaşık bir boşanma sürecinden geçen ebeveynlerim için farkında olmadan terapist oldum. Elbette bu görev için yetersizdim ama bu kesinlikle anlama tutkumu ve dünyanın hastalıklarını iyileştirmeye yardımcı olacak bir şeyler yapabilme arzumu artırdı. Hala lisedeyken akşamlarımı yerel devlet üniversitesinde psikoloji çalışarak geçiriyordum çünkü sorularıma cevap bulmak için sabırsızlanıyordum. Tabii ki, 70'lerin başında öğrettikleri şeyleri çalışarak psikoloji alanında uzmanlaştım: edimsel koşullanma, istatistik ve temel Freudyen teori.

Memnun değildim.

Kırk yıllık eğitime, yüksek lisans ve doktora derecelerine, çok sayıda atölye çalışmasına, kendi terapime ve sayamayacağım kadar çok sayıda müşteriye hızla ilerleyelim. Ne kadar çok şey öğrenirseniz gizemlerin o kadar derinleştğini keşfetmiş olsam da, yapbozun bazı önemli parçalarını bulduğumu da düşünüyorum.

70'lerin ortalarında, üniversitedeki hayal kırıklığım beni maneviyat ve karşılaştırmalı din çalışmalarına yönelttiğinden, çakra sistemini keşfetme şansına sahip oldum. Burada anlamlı bir harita buldum. İnsan deneyiminin pek çok düzeyini düzenli ve tutarlı bir hale getiren bir mercekti bu.

Temel içgüdülerimizden en yüce ilhamlarımıza kadar uzanan bir sistem.

Ancak harita bölge değildir. Bu nedir *canlandırır* çakralar mı? Biz neyden yapıldık? Biyoenerjetik, Temel Enerji, Biçimlendirici Psikoloji ve Peter Levine'in derin travma çalışmalarını biraz kuantum fiziği ve kaos teorisiyle birlikte inceledikçe, enerjinin her şeyin merkezinde olduğunu fark ettim. Ama soluduğumuz hava gibi, onu da hafife alıyoruz. Çoğu insan için görünmezdir.

Zamanla şifa çalışmalarımın ve dünyanın her yerindeki atölyelerimin merkezi haline geldi.

Enerji şifası ve enerji psikolojisi artık modern şifa yöntemlerinin öncüsüdür. Artık zihinsel ve fiziksel sağlığı ayrı varlıklar olarak görmekle yetinmeyen eski akupunktur, Ayurveda ve yoga uygulamaları yeniden canlanıyor. Bunu Yeni Çağ'ın çakralara, auralara ve enerji alanlarına olan ilgisiyle birleştirirseniz -bu şeylerin bazılarını ölçmek için artık modern teknolojiye sahip olduğumuzu söylemeye bile gerek yok- ve psikoloji, tıp ve mistisizmi birleştiren yeni bir alanın doğuşuna sahip oluyoruz.

Mikroskobu keşfetmeden önce mikropların hastalıklara neden olabileceğini bilmediğimiz gibi, çıplak gözle göremesek de enerji tıkanıklıkları ve dengesizlikleri ortak sorunlarımızın doğasında vardır. Ağrılar ve sızılar, duygusal aşırı yüklenme, travma sonrası stres bozukluğu veya bağımlılık yaratan davranışlar ve genel olarak kişiliğin çeşitli tuhaflıkları olsun, şunu öğreniyoruz: *enerji*-Cevabın kendisi değilse bile bu cevapları bulmanın önemli bir bileşenidir.

Artık bedenlerimizin canlı bir enerji matrisine sahip olduğunu ölçen ve kanıtlayan birçok kitap ve çalışma var. Bu araştırma, tıpkı mikroskop teknolojisi gibi, önemli bilgiler üretebilir ve anlamaya çalıştığımız canlılık deneyimine güvenilirlik yaratabilir. Bu araştırmayı yapanları takdir ediyorum ve devam ettikçe neler ortaya çıkaracağını sabırsızlıkla bekliyorum.

Ancak bilim nasıl ve neyle ilgili pek çok soruyu yanıtlayabilse de bize her zaman nedenini açıklamıyor. Yaptığımız şeyi neden yapıyoruz? Neden kırılmalar ve atılımlar yaşıyoruz? Ruhsal deneyimin özünde ne var? Bizi kaygılı ya da depresyona sokan şey nedir? Bizi aşık eden ya da sürekli ondan kaçınmamızı sağlayan şey nedir? Peki, tüketici yaşam tarzımızla gezegenin kaynaklarını tüketirken gerçekte aradığımız şey nedir?

Bu kitap bu sorulara cevap vermeye çalışmaktadır. Enerjinin var olduğunu kanıtlamaya çalışmıyor ya da onu ölçmeye çalışmıyor, çünkü bu işi başkalarına bırakacağım. Bu bilimsel bir çalışma değil.

Daha ziyade enerjinin iç psikolojimizde nasıl çalıştığına, bizi nasıl biz yaptığına, yaptığımız şeyi bize nasıl yaptırdığına ve sıkıntılarımızın ve sıkıntılarımızın arkasında nasıl olduğuna dair bir inceleme. dediğim bu hayati özü öğrendiğinde *şarj*üzünüzdeki burun gibi belli oluyor. Onunla nasıl çalışacağınızı öğrendiğinizde, altta yatan enerji matrisi aracılığıyla zihin ve bedenin bütünleşmesi için paha biçilmez bir anahtara sahip olursunuz.

İster kendinizi iyileştirmek için kendi yolculuğunuzda olun, ister başkalarıyla birlikte bir tür iyileştirme yöntemiyle çalışıyor olun, "sorumluluğunuz" ile ilgili fikirleri ve gerçekleri benimsemek size ömür boyu hizmet edecektir. Yaşam gücümüzü gerçekten geri kazanmamızın kendimiz ve türümüz için önemli bir evrimsel adım olduğuna inanıyorum.
— İlâhi Olan'ın taşıyıcıları ve ilham verici bir geleceğin ortak yaratıcıları olarak.

Anodea Judith
Nisan 2017

part i

CHARGE BASICS

Bölüm 1

ŞARJ



Yaşam Gücünüzün Anahtarı

*İnsanın temel maddesi enerjidir. Enerjinin hareketi hayattır.
Enerji hareketi ne kadar özgürse. . . hayat ne kadar yoğunsa.*

JOHN PIERRAKOS

Doğanın tamamında nabız gibi atan, hücrelerinizin her birini canlandıran, parlak, ilahi bir enerjidir. Parlaklığı güneşin ışığında ve ayın yansımada parlıyor. Denizdeki hareketli yaşamda ve böceklerin sürekli vızıltısında bulunur. Baharda otların yükselmesini sağlar ve çiçekleri açar. Tüm yaşam onu taşır, ona bağımlıdır ve ondan yaratılmıştır. Bir lambadaki elektrik gibi evrenseldir, ancak sonsuz çeşitlilikte ifadelerle her kabın bireyselliğiyle parlar.

Bilim insanları bu enerjiyi ölçerek ve ölçerek keşfettiler, ancak özünün gizemini çözemediler. Dinler, anlamı hakkında ciltler dolusu kutsal metinle ona tapmışlardır, ancak günlük varlığı sıklıkla göz ardı edilmektedir. Aşıklar onunla gelişir, onu keşfettiklerinde dağları yerinden oynatır ya da onun kaybıyla perişan bir acı çekerler.

Bu enerjiyi su ve nefes gibi ararız. Ruh halimizi ve arzularımızı buna göre tanımlarız. Onu bulduğumuzda biliyoruz ama aynı zamanda gücünden de korkuyoruz. Onsuz hayatlarımız mekanik ve anlamsız hale gelir. Doğuştan gelen yaşam gücümüz olarak sonuçta özgürdür, ancak azalmış ve kısıtlanmıştır.

- hatta köleleştirilmiş.

Bu yaşam gücü birçok isimle biliniyor. Yogiler buna diyor *pranave* onu nefes ve duruşlarla etkinleştirin. Akupunkturcular buna diyor *kıveyak* Ne

meridyen adı verilen bir yol ağı aracılığıyla hareketini dengeler. Tai Chi, Qigong veya kung fu gibi dövüş sanatları da buna denir *kıve* yıllarca süren disiplinli uygulamalarla ustalığını geliştirmeyi öğrenir.

Freud buna seslendi *libido* Freud'un çağdaşlarından biri olan Wilhelm Reich bunu şöyle adlandırdı: *orgon enerjisi* ve bunu sıklıkla vücut zırhı ve davranış kalıpları içinde sıkışıp kalan, altta yatan bir iyileştirici güç olarak gördü. Enerji şifacıları, bedeninin etrafındaki süptil alandaki tezahürüyle çalışırlar. *aurave* bazıları buna adını verdi *Reiki*. İçinde *Yıldız Savaşları* filmler, buna kısaca denirdi *Kuvvet* rehberlik ve uyum için yararlanabileceğimiz evrensel bir zeka ilkesi.

İsmi ne olursa olsun, bu kelimelerin hepsi aynı şeyi anlatıyor: *tüm yaşamın içinden geçen temel enerji*. Bu kitapta bu enerjiye kapsamlı tek bir kelimeyle değineceğim: **ŞARJ**. Bu kelime günlük hayatımızın bir parçasıdır ve şüphecilerin bile bağdaştırabileceği bir şeydir. *bir şey hakkında suçlamada bulunmak*. Heyecanlanan ya da korkan bir çocuk için kullanabileceğimiz bir kelime: "Bu konuda gerçekten heyecanlandığınızı görüyorum, değil mi?" Bu, bir terapistin danışanlarıyla ezoterik felsefelere saplanmadan kullanabileceği bir terimdir: "Bu sizin için zorlayıcı bir konu gibi görünüyor." Ancak bu yaygın kullanım onun mistik doğasını hiçbir şekilde azaltmaz; çünkü yükümüzü geliştirmeyi ve yönetmeyi ne kadar çok öğrenirsek, onun derin gücü de o kadar ortaya çıkar.

Kelimeyi düşünmeyi seviyorum **ŞARJ** kısaltması olarak:

Bilincin Gerçekten Hakiki Bir Deneyim Yaşaması.

Sisteminizde şarj olduğunda bunu bilirsiniz. Titreyebilir, titreyebilir, gülebilir veya ağlayabilir, heyecanlanabilir veya korkabilirsiniz, ancak bir şeyler deneyimlediğinize şüphe yoktur. Enerjinin vücudunuzda dolaştığını hissediyorsunuz. Tüm dikkatinizi çeker ve düşüncelerinizi sabitler. Canlılık ve neşe hoşunuza gidebilir ya da kendinizi dışarı atacakmış gibi hissedebilirsiniz, ancak gerçek bir deneyimin yaşandığına şüphe yoktur.

Bloke olmuş veya dengesiz şarj da gerçektir ve her türlü soruna neden olabilir. Yanlış şeyler söylemenize veya konuşmayı hiç zorlaştırmınıza neden olabilir. Geceleri uyanık kalmanıza neden olabilir veya sabah kalkmanızı zorlaştırabilir. Vücudun aleyhine dönebilir, ülser, kalp hastalığı ve hatta kanser gibi hastalıklara neden olabilir.

Korku yükü hayatınızda ilerlemenizi engelleyebilir. Öfke suçlaması evlilikleri mahvedebilir, hatta savaşlar başlatabilir. Şarj eksikliği depresyona yol açabilirken, çok fazla şarj sizi kaygılandırabilir. Bir ebeveynin çocuğa bilinçsizce öfke ya da cinsel saldırı ifade etmesi,

ciddi yaralanma.

Olumlu tarafı, yük sadece bizi canlandırmakla kalmıyor, aynı zamanda bedendeki hissi, farkındalığı ve canlılığı arttırarak deneyimimizi yoğunlaştırıyor. Dürtülerimizi ve hırslarımızı yönetir ve işçileri motive eder ve siyasi partileri iktidarda tutar. Cazibenin ardındaki enerjidir ve ilişkileri canlı tutan da budur. Yük, duygunun hissini ve ifadesini yönetir.

Yaşamda başarılı olmak için yükün uygun yönetimi şarttır. Ama aynı zamanda gerçekte kim olduğumuzu da bu şekilde deneyimliyoruz; her biri kendi benzersiz yaşam gücü ifadesine sahip, yaşayan, enerjik varlıklar olarak. Bedenlenmenin merkezi bir yönü olarak yük, birçok mistik deneyimin merkezinde yer alır. Bir deneyime anlam katar ve hayatı değerli kılar.

Sağlıklı olmak için vücutta dolaşan dengeli bir yük akışına ihtiyacımız var. Enerjiye ihtiyaç duyulduğunda yük üretebilmemiz, enerjiye sahip olduğumuzda onun nabzını ve hareketini hissedebilmemiz, çok fazla enerjiye sahip olduğumuzda ise onu sakinleştirebilmemiz gerekiyor. Hedeflerimize ulaşmak için onun gücünden yararlanabilmeliyiz. Ama hepsinden önemlisi, hayatta olma ve birbirimize ve tüm yaşamın kaynağına bağlanma şeklindeki derin insani deneyim için sorumluluklarımıza ihtiyacımız var.

Şarj Nasıl Hissettiriyor?

Yükün fiziksel duyuları vardır. Bir fincan kahvenin verdiği sarsıntı gibi hissedebilirsiniz ya da birisi size sarıldığında hafif bir sıcaklık hissedebilirsiniz. Bu, iyi bir sohbetten kaynaklanan uyarım veya birinin dokunuşundan kaynaklanan karıncalanma olabilir. Noel sabahı bir çocuğun heyecanı gibi vücutta dolaşabilir ve düşününde bir gelini heyecanlandırabilir. Hassas bir siyaset ya da din konusu akrabalarınızla gündeme geldiğinde, karnınızda sizi anında gerginleştiren bir gerilimin yükseldiğini hissedebilirsiniz.

Duygu tarafından şekillendirildiğinde ya da yaralanma ya da travma kalıpları olduğunda, yük karnınızda taş gibi bir sıkışmaya neden olabilir ya da boşalmanızı daraltabilir ve iletişim kurmanızı ve hatta yutkunmanızı zorlaştırabilir. Yükselişi aniden sıcak hissetmenize veya kızararak kızarmanıza neden olabilir, bastırılması ise soğuktan titremenize neden olabilir. Bacaklarınızı titretebilir veya boynunuzda veya çenenizde kronik gerginlik yaratabilir.

Tüm duygulara bir dereceye kadar yük eşlik eder. Öfke ateşlidir

dışa doğru hareket etmek isteyen kendini koruma yükü, üzüntü ise içe doğru hareket eden ağır bir yükür. Korktuğunuz zaman kaslarınızın gerildiğini, zihninizin aşırı tetikte olduğunu veya nefesinizin kısıtlandığını hissedebilirsiniz. Belki kalbiniz göğsünüzde çarpıyor, karnınız takla atıyor veya çeneniz kronik olarak kasılıyor. Bu bedensel semptomlar bir duygu tarafından tetiklenebilir, ancak onun yüküyle beslenirler.

Aslında bir duygunun gücü, yükünün gücüne eşittir. Tahriş küçük bir yükür, öfke daha güçlü bir yükür, öfke ise kontrolden çıkacak kadar büyük bir yükür. Hüzünlü bir filmde yanaklarımızdan süzülen birkaç gözyaşı olabilir veya konuyla ilgili ne kadar sorumlu olduğumuza bağlı olarak sevdiğimiz birinin kaybı nedeniyle hıçkırıklarla dolup taşabiliriz. Duyguların farklı şekil ve ifadelere bürünmesi gibi, duygu yükünün de vücutta ve davranışta farklı güçleri ve özellikleri vardır.

Geçmiş bir travmanın anısını ziyaret ettiğimizde, karnımızda veya uzuvlarımızda çalkantılı bir hareket olarak bir yük hissedebiliriz veya yükümüzü uyuşma noktasına kadar kilitleyebiliriz. Romantik bir çekim hissettiğimizde kalbimizde bir yük hissediyoruz ve bu yük, işte dikkat etmemiz gerektiğinde dikkatimizi sevgiimize odaklamamıza neden olabilir. Cinsel olarak uyarıldığımızda erotik bir yük hissediyoruz.

Bir duyguyu bloke ettiğimizde veya bastırdığımızda, aynı zamanda onun yükünü de bloke etmiş oluruz ve bu da yaşam gücümüzü azaltır ve vücutta ağrı veya hastalık gibi sorunlar yaratır. Ancak çok fazla duygu ifade ederek, bu duyguyu bir arkadaşımıza, partnerimize ya da talihsiz bir çocuğa aktararak da değerli enerjimizi kaybedebiliriz. Sorumluluk ve duygulara daha derinlemesine bakacağız. [Bölüm 12](#) ve yükleri ve ilişkileri inceleyin [Bölüm 24](#).

Bazen suçlamanın daha zihinsel bir yönü vardır. İlham ya da ani bir içgörü getirebilir ya da zihninizin kaotik bir kafa karışıklığına sürüklenmesine neden olabilir. Bu, susmayan, dırdırcı bir iç eleştirmen ya da endişelenecek bir şey olmadığını bilseniz bile kaybolmayan ısrarcı bir endişe şeklini alabilir. Bazen tekrarlayan düşünceler, kompulsif dürtüler ya da net düşünememe yoluyla şarj döngüleri yaşanır.

Egzersiz yapmak:

El Çakralarınızı Şarj Etme

Aşağıdaki alıştırma, ellerinizde yükün nasıl bir his uyandırdığına dair size bir fikir verecektir. Yapması kolaydır ve deneyen insanların yaklaşık yüzde 90'ında işe yarar; ancak diğer egzersizler gibi herkeste işe yaramaz. Aynı zamanda enerji çalışması veya vücut çalışması yapmaya hazırlanırken veya sadece süptil enerjilerin daha fazla farkına varırken ellerinizi daha fazla duyarlılığa açmak için de iyi bir egzersizdir.

Düz bir omurgayla rahatça oturun. Kollarınızı doğrudan önünüze doğru uzatın, dirsekleriniz düz, elleriniz birkaç santim aralıklı olsun. Avuçlarınızı açıp kapatın, hızla tamamen açıktan tamamen kapalıya doğru ilerleyin. Ellerinizi yorulana kadar, yaklaşık yarım dakika kadar tekrarlayın.

Daha sonra ellerinizi avuçlarınız birbirine bakacak şekilde yaklaşık yarım metre kadar ayırın. Avuç içlerinizi çok yavaş bir şekilde birbirine doğru getirin ve aralarında yaklaşık altı ila sekiz inç mesafe kaldığında duraklayın. Ellerinizi arasında çok ince bir enerji alanı ve muhtemelen ellerinizin ortasında hafif bir karıncalanma veya uğultu hissedebilmelisiniz.

Bu enerjiyi hemen hissetmezseniz kollarınızı tekrar uzatın ve ellerinizi birkaç kez daha açıp kapatın. Bunları açıp kapattığınızdan emin olun *tüm yol boyunca* elleriniz yoruluncaya kadar her yöne doğru. Pratik yaparak bu süptil enerjiyi hissetmeyi öğrenebilirsiniz.

Yük Pozitif mi, Negatif mi?

Yük aslında nötrdür, ancak içimizden nasıl aktığına bağlı olarak, özellikle de duygular söz konusu olduğunda, bunu olumlu veya olumsuz olarak deneyimleriz. Örneğin korku duygusu bizi harekete geçmeye motive edebilir ya da felç edebilir. Öfke, açık ve iddialı bir şekilde ifade edildiği takdirde yapıcı olabileceği gibi, büyük zararlara da yol açabilir. Cinsel uyarılma genel olarak hoş olsa da o an için uygun olmayabilir. Ya da bir başkasının cinsel yükünün hedefi olabiliriz ki bu, bunu isteyip istemediğimize bağlı olarak olumlu ya da olumsuz olabilir. Her şey bağlama bağlıdır.

Çocukken ebeveynlerimizden hem olumlu hem de olumsuz eleştiriler aldık. Bu sevgi ve ilgiyi besleme yoluyla ya da bağırma ve cezalandırma yoluyla gelmiş olabilir. İhmal edilmiş tek çocuk olabiliriz ya da gürültülü ve başboş kardeşlerin olduğu bir ailede büyümüş olabiliriz. Ebeveynlerimiz, hassas çocukluğumuzun etkili koruyucuları olarak sorumluluklarını iyi yerine getirmiş olabilirler veya aşağıdaki gibi dengesizliklere düşmüş olabilirler:

depresyon, öfke, şiddet veya bağımlılıklar; bu durumda suçlamaları olumsuz olarak görmeyi öğreniriz.

Çocukluğumuz boyunca büyüdüğümüzde ebeveynlerimizin yorumları bile izin vermemizi şekillendirdi. *sahip olmak* Bu yük, yetişkinlikte de devam eden kalıplarla sonuçlanır. Bize hareketsiz oturmamız ve sessiz olmamız söylendiğinde ya da duygusal patlamalar nedeniyle cezalandırıldığımızda, öfkemizi geri çekmeyi ve içimizdekileri olumsuz olarak görmeyi öğreniriz. Bunu o kadar uzun süredir yapıyor olabiliriz ki artık sorumlumuzla iletişim halinde değiliz. Teşvik veya eleştiri, kabul veya ret, kendi yükümüz hakkında ne hissettiğimizi ve bu yükü dünyaya nasıl ifade ettiğimizi şekillendirir.

Yük nötr olabilir ama bizim ona verdiğimiz biçimi alır; inançlarımız, duygularımız ve deneyimlerimiz tarafından şekillendirilir. Temel olarak yük, duygusal ve fiziksel alışkanlıklarınız tarafından oluşturulan, olumlu ya da olumsuz olabilen yolların şeklini alacaktır. Rahat ve mutluysanız, şarj temel bir canlılık, hatta neşe gibi hissedilecektir. Korkma eğiliminde olan bir kişiyseniz, artan yük muhtemelen korkuyla ilişkili hisleri tetikler ve bu da zihnin korkulacak bir şey aramasına neden olur.

Organizmalar olarak ancak yük makul düzeyde dengelendiğinde hayatta kalabiliriz. Çok az ve zar zor hareket edebiliyoruz. Çok fazla ve patlamaya hazır olduğumuzu hissediyoruz. Dengeli bir yaşam sürmek için yaşam gücümüzü yönetmemiz ve dengelememiz gerekir.

Şarj Nasıl Engellenir?

Çocuklar olarak sorumluluklarla doluyuz, ancak "doğru" davranışların olduğu uygar bir dünyada bunu nasıl yöneteceğimiz konusunda çok az bilgimiz var. Okulda vücudumuzun etrafta koşup gürültü yapması gerektiğinde masa başında kendimizi hareketsiz ve sessiz tutmak zorundaydık. Bir çocukta aşırı yüklenme, en iyi niyetli ebeveynlerin bile üstesinden gelmesi zordur ve bu durumun doğal akışı sıklıkla eleştirilir, utandırılır veya cezalandırılır. "Senin sorunun ne? Neden hareketsiz duramıyorsun?" (Ya da: sessiz olun, size söyleneni yapın ya da başka bir şekilde yapmanız gereken şekilde uyum sağlayın...)

Sonuç olarak yükümüzü kontrol altına almayı öğrendik. Onun ısrarcı dürtü ve hislerini geçersiz kılmayı, yükü vücut kaslarına kilitlemeyi öğrendik. - bu bedeni çocuklukta inşa ederken bile. Tabii ki, bir miktar kontrol altına alma şarttır, çünkü eğer doğanın her çocuksu dürtüsünü takip edersek,

Şu anda uygar bir toplumda yaşayamayız. Ancak çoğu zaman bastırma dersini çok iyi öğreniriz ve canlılığımız azalır.

Sonuçta yükümüzü yönetmeyi öğrenmemiz gerekiyor, ama onu bastırarak ya da ondan kurtularak değil. Bunun yerine şunları yapabiliriz: *Vücudun dokularına ve ince kanallarına yüklenen hasat*. Hasat, yükümüzü korumamız ve onunla kendimizi beslememiz, onu kaslarımıza ve hücrelerimize göndermemiz anlamına gelir. Pil gibi onu da daha sonra kullanmak üzere saklayabiliriz. Bunu, ona karşı oluşturduğumuz alışılmış blokajları çözerek yapıyoruz. İyileşme işi budur.

Bu Sayfalarda Neler Bulacaksınız?

Bu kitap tamamen bu hayati enerjiyle ilgilidir. *Şarj*. İçsel deneyiminiz açısından nasıl çalıştığını açıklar. Onu nasıl hissedeceğinizi, onu nasıl geliştireceğinizi ve onu nasıl yöneteceğinizi öğreneceksiniz. Yükün davranışı nasıl yönettiğini ve nasıl engellendiğini ve engelin kaldırıldığını tartışıyor. İstenmeyen yükün vücut zırhını nasıl oluşturduğuna bakar ve bu zırhın çeşitli modellerini tanımlar. *karakter yapısı* davranışlarımızı ve inançlarımızı yönetir. Travmanın duygularımızı nasıl etkilediğini ve travma sonrası stres bozukluğunun (TSSB) yükünü ortadan kaldırmanın önemli faydalarını ve önlemlerini inceliyor. Beşinci Bölüm'de ilişkilerde ve toplumda sorumluluğu inceleyeceğiz. Ve elbette, önceki çalışmamın da gösterdiği gibi, yükün her bir çakra tarafından nasıl ele alındığını tartışıyorum.

Bu kitap en önemlisi psikolojik, duygusal ve ruhsal iyileşme ve büyüme için yükün nasıl kullanılacağına odaklanıyor. Size hem kendinizde hem de başkalarında sorumluluğu nasıl takip edeceğinizi öğretecektir. Blokajları çözme teknikleriyle, duygusal yükü bastırmadan yönetmenin yollarını öğreneceksiniz. Ve duygusal, fiziksel ve ruhsal olarak daha iyi bir denge için şarj etme ve boşaltma yollarıyla, çekirdeğinizi şarj etmenin ne kadar önemli olduğunu öğreneceksiniz.

Danışanlarla bir terapist, koç, enerji şifacısı veya vücut uzmanı olarak çalışıyorsanız, sorumlulukla çalışmanın danışanlarınızda nasıl etkili ve kalıcı bir değişim yaratabileceğini öğreneceksiniz. Size daha fazla bütünlük ve kişisel farkındalık için zihin ve bedeni bütünleştiren yeni bir çalışma yöntemi verecektir.

Anlamak, takip etmek, kendi kendini düzenlemek ve yükü vücudun çeşitli bölgelerine, çakralar aracılığıyla veya ya amınızın alanlarına yönlendirmek için egzersizler verilecektir. Bu egzersizler kendi başınıza yapılabilir, danı anlarla birlikte kullanılabilir veya benim atölyelerimde yaptığım gibi grup ortamında  ğretilebilir. Herkes bu egzersizleri hissetmeyi öğrenebilir ve uygulayabilir, ancak bunların yardım mesleklerinde çalışanlar için özel bir değeri vardır: psikoterapistler, evlilik danışmanları, vücut çalışanları, enerji  ıfacıları, yoga  ğretmenlerinin yanı sıra aktörler, sanatçılar ve yönetim pozisyonlarında olanlar. Grubun veya şirketin sorumluluğunun uygun şekilde geliştirilmesi ve yönetilmesi gereken yer.

Enerji  ıfası ve hatta bu gizemli ve derin enerjiyi ölçen birçok kitap olmasına rağmen, çok azı size bu enerjiyi günlük yaşamda nasıl kullanacağınızı anlatır. Daha azı hala nasıl ve neden bloke edildiğini veya iyileşme sürecindeki temel rolünü anlıyor. Diğerleri ise onu azaltmaya veya kontrol altına almaya ve bu değerli kaynağı israf etmeye  alı ıyor. Bu sayfalarda, tüm kalıcı iyile melerin temelinde yükün dengelenmesi ve toplanmasının yattığını  ne sürmeye cüret ediyorum. Bu kitabı işte bu düşünceye ve canlılığımızın tüm sorumluluğunu geri almaya ithaf ediyorum.

Bölüm 2

AKIL Ve VÜCUT



Ana Bağlayıcı Olarak Enerji

Her şey enerjidir ve hepsi bu. İstedığınız gerçekliğin frekansını eşleştirin ve o gerçekliği elde etmeden duramazsınız. Başkası olamaz yol. Bu felsefe değil. Bu fiziktir.

ALBERT EİNSTEİN

Bir keresinde, bir açılış konuşması ve PowerPoint sunumu sunmaya tamamen hazırlanmış bir konuşma toplantısına vardığımda, dizüstü bilgisayarımın pilinin bittiğini keşfettim. Az önce yaptığım uzun uçuş göz önüne alındığında, bu aslında hiç de şaşırtıcı değildi. Asıl sorun güç kablomun eksik olmasıydı. Uçaktayken çantamdan düşmüştü ve etkinliğe gelene kadar bunu fark etmemiştim. Bu dizüstü bilgisayarın en son modeline sahip olmam ya da sunumumu karmaşık bir yazılımla oluşturmak ve her ayrıntıyı bilemek için sayısız saatler harcamış olmam önemli değildi. Bilgisayarımdan elektrik gönderme imkanım olmayınca bütün çabalarım boşa çıktı. Yazılım ve donanımın birbirine bağlanma yolu yoktu. Elektrik aralarında gerekli arayüzdü.

Aynı şekilde yaşam gücü enerjiniz veya şarjizhiniz ve bedeniniz arasındaki arayüzdür. Fiziksel bedeninizi donanımınız olarak düşünün. Kendinize özel bir modeliniz var; erkek ya da kadın, uzun ya da kısa olabilirsiniz.

geniş veya ince. Kalçanızda eklem değişimi, kalbinizde kalp pili veya eski bir yaralanmadan dolayı kolunuzda iğne gibi fiziksel "eklentiler" olabilir. Mavi gözleriniz veya kahverenginiz, kaslı fiziğiniz veya fazla kilonuzla birlikte bunların hepsi donanımınızın bir parçasıdır.

Donanımınıza, bilinçli ve bilinçsiz programlamanızın tamamıyla muazzam miktarda yazılım yüklenmiştir. Vücudunuza "doğal olarak bağlanmış" temel içgüdülerden, konuştuğunuz dil ve geliştirdiğiniz alışkanlıklar da dahil olmak üzere hayatınız boyunca biriktirdiğiniz anılara, inançlara ve öğrenmeye kadar bu yazılım, donanımınızda depolanır. Beynin kaslarında, sinir yollarında ve merkezi işlem biriminde. Bisiklete binmek, piyanoda bir parça çalmak veya yabancı dil konuşmak gibi doğuştan gelen bilgileri içerebilir.

Yazılımınız ayrıca benlik kavramınızı, dünya görüşünüzü, dini inançlarınızı ve eylemlerinizi yönlendiren düşüncelerinizi de içerir. Bu programlamanın büyük bir kısmı siz bunu fark edecek yaşa gelmeden önce, hatta daha önce olmasa bile doğduğunuz günden itibaren yüklenmiştir. Programlamanızın diğer kısımları çalışma alanlarınızdan, eğitimlerinizden, bilinçli incelemelerinizden veya inançlarındaki değişikliklerden, seçtiğiniz maneviyattan veya geçmiş travmalarınızdan geldi. Bir zamanlar yürümeyi öğrendin; daha sonra araba kullanmayı öğrendin. Artık bu programlar yürürlükte olduğuna göre bilinçsizce gerçekteşiyorlar.

Çoğumuz bilinçsizce programlarımız tarafından yönetiliyoruz. Hiçbirimiz buna sahip olmaktan kaçamayız.

Temel olarak, kişisel yazılımınızdaki programlama, yaşam gücü enerjinize bedeninizde/ donanımınızda nereye gitmeniz gerektiğini ve nereye gitmemeniz gerektiğini söyler. Programınız size ağızınızı (veya kalbinizi) açmanın güvenli olmadığını ve bunun sonucunda yükün boğazınıza veya kalbinize çok fazla akmadığını söyleyebilir. Ya da programlamanız size ilerlemek için belirli bir şekilde davranmanızı söyleyebilir ve yaşam gücünüzle yaptığınız şey budur; sürekli bir başarma çabası içinde kendinizi tükenmeye itin. Yoga, dans veya dövüş sanatları yapıyorsanız, vücudunuzu bilinçli olarak belirli şekillerde hareket etmeye programlamışsınızdır ve uyluklarınızı içe doğru döndürürken veya rutinlerinizde hareket ederken öğretmeninizin sözleri zihninizde yankılanabilir.

Programlarımız sorumluluklarımızı yönlendirir. Alışkanlıklar oluştukça program, içinden akan yük ile güçlendirilir ve beyinde ve sinir sisteminde yollar oluşturulur.

Muhtemelen bilinçli olarak seçtiğiniz programlamanın, benimsediğiniz inançların ve üzerinde çalıştığınız şeylerin farkındasınızdır; ancak çoğu

programlamanız farkındalığın radarının altında gerçekleşiyor, hatta bilinçli arzularınıza ters düşüyor. Örneğin, bir iş görüşmesinde kendinden emin görünmek istesenez bile, altta yatan bir güvensizlik “programı” sizi gergin ve titrek yapabilir. Çocuklarınıza nasıl davranmak istediğinizi tam olarak biliyor olabilirsiniz, ancak kendinizi onlara uygunsuz bir şekilde bağırırken bulabilirsiniz. Neredeyse herkes diyet yapmaya "karar verme" deneyimini yaşamış, ancak ertesi gün kendilerini yasak bir yiyecek yerken bulmuştur. Bazıları ise zararlı maddelerden uzak durmaya çalışır, ancak bağımlılık dürtüsünün, onların en iyi niyetlerini geçersiz kılan kendi programı vardır.

Sonuç olarak, eğer şarj çok azsa, halihazırda mevcut olan bir programı etkinleştiremeyebilirsiniz. Belirli bir dans formunun nasıl yapılacağını tam olarak biliyor olabilirsiniz, ancak yorgunsanız, yeniden şarj olana kadar bunu yapamazsınız. Belirli bir kelimeyi veya cümleyi biliyor olabilirsiniz, ancak sabah kahvenizi içene kadar onu düşünemezsiniz.

Programlarınızın çoğu uyumlu bir şekilde birlikte çalışır. Diğerleri sizi farklı yönlere götürür veya birbirlerine doğrudan karşıt olarak var olurlar. Gerçekten görülmek isteyen bir yanınız ve saklanması gereken başka bir yanınız olabilir. Bilinçli olarak bir ilişki kurmak isteyebilirsiniz, ancak aslında sizin sevilmeyeceğinize inanan birine veya birine yakın olmanın güvenli olmadığını söyleyen bilinçsiz bir programınız var.

Şarj, çakışan programları etkinleştirdiğinde kendinizi engellenmiş hissedersiniz. Vücudunuz hangi programı izleyeceğini belirlemeye çalışırken kafa karışıklığı, kaygı, uyuşukluk veya beceriksizlik yaşayabilirsiniz. Konuşayım mı yoksa susayım mı? Harekete geçeyim mi yoksa bekleyeyim mi? Şarj, hangi programı takip ettiği konusunda özellikle telaşlı değil. Belirli bir durumda ilgili programların herhangi birini veya tamamını canlandırmaya eğilimlidir ve bu gerçekleştiğinde çok kafa karıştırıcı olabilir.

Yükünüz bloke olduğunda, öylece kaybolmaz. Bunun yerine bedende kilitlenir ve farkındalıktan gizlenir. Aynı anda tekrar tekrar etkinleştirilir ve engellenirse fiziksel acıya dönüşebilir. Veya bunu korku, kafa karışıklığı, endişe veya boşunalık olarak deneyimleyebilirsiniz. Engellenen şarj, yeni bir şey öğrenme yeteneğinizi engelleyebilir ve sizi eski bir şeye takılıp kalmanıza neden olabilir.

Sonunda bloke edilen yük normal hale gelir ve zihin dikkatini başka yere çevirir. Tüm bu yükü tekrar yüzeye çıkarmak için gereken tek şey, eleştirilmek veya dışarıda bırakılmak gibi küçük bir tetikleyicidir. Ancak bunu yaptığında eski programları etkinleştirerek daha da fazla blokaj ve hayal kırıklığı yaratır.

İşletim Sisteminiz

Bu yazılım, donanım ve elektrik benzetmesinde dikkate alınması gereken birkaç bileşen daha var. Bilinç nedir? Yazılımla aynı mı? Donanımda mı var? Evet ve hayır. Bilinç, tüm beden/zihin kompleksini işleten "kullanıcı"dır. Bilincim bir adım geri çekilip çalıştırdığım bir programa bakabilir ve başka bir şeyi çalıştırmaya karar verebilir; tıpkı bilgisayarına bakıp bir web sitesini tarayıp sonra farklı bir arama sözcüğü yazmaya karar vermem gibi. Bilinç bir program yaratma kapasitesine sahiptir, ancak bu programın kendisiyle tam olarak aynı şey değildir. Programın operatörüdür.

Peki ya "işletim sistemi"? Çoğu bilgisayar, temel bir yazılım parçasıyla donatılmış olarak gelir. *işletim sistemi* (veya OS), bilgisayarın e-postanızı, klasörlerinizi, grafiklerinizi ve müziğinizi yönetmesine olanak tanır. İşletim sistemi, komutlarınızı "yorumlayan" ve bunlardan yararlanan bir yazılım parçasıdır; temel olarak elektriği donanımın kırmızı rengi veya harfi yanan ilgili bölümlerine göndererek QEkranınızda.

İşletim sistemi inanç sistemimize karşılık gelir. İnançlar bize nasıl hareket etmemiz gerektiğini söyler. Eğer belli bir şekilde yemek yiyorsam ya da yoga ya da meditasyon yapıyorsam, bunun nedeni bunun benim için iyi olduğuna "inandığım" içindir. İnsanlara belirli bir şekilde davranıyorsam ya da bakkalda elma çalmaktan kaçınıyorsam, bunun nedeni bu davranışın ahlaki inançlarımla uyumlu olmasıdır.

Yaptığınız her şey aslında donanımınıza yüklenen ana programlar olarak inançlarınız tarafından yürütülür. Banka hesabınıza gelen paranın önemli olduğunu düşündüğünüz şeylere harcanması gibi, vücudunuza yük geldiğinde de neyin önemli olduğuna dair inançlarınız tarafından yönlendirilir ve bu da davranışınızı harekete geçirir. Ve tabii ki inançlarınız deneyiminizi yorumluyor, bu da inançlarınızı daha da güçlendiriyor ve bu sürekli devam ediyor.

Yük sistemden geldikçe, zaten var olan inançları, davranışları ve kalıpları güçlendirir. İki kişinin tartıştığını düşünün. Tartışma kızıştıkça ve her bir kişideki suçlama arttıkça, her biri kendi bakış açısına daha fazla bağlı hale gelir ve genellikle diğerini dinlemeye daha az istekli olur. Kalabalık önünde konuşmaya gittiğinizde korku artarsa, suçlama sizi o kadar titrek hissettirebilir ki, daha da korkar hale gelirsiniz ve neyin ters gidebileceğinden başka hiçbir şey düşünemezsiniz.

Yük, zihin ve beden arasındaki ana bağlayıcı olduğu gibi, kendimizle bağlantı kurmanın da önemli bir yoludur. Bazı insanlar öfkelerini severler çünkü bu onlara canlılık hissettirir. İnsanlar bir kaybın acısını yoğun bir şekilde çekerken kendileriyle çok temas halindedirler. Çünkü ücret *Bilincin Gerçekten Hakiki Bir Deneyim Yaşaması* Tam şarjla çalıştığımızda genellikle kendimizle, başka biriyle veya genel olarak hayatla daha fazla temas halinde olduğumuzu hissederiz. Vücutta yük oluştuğunda ruh canlanır.

Yük ve Psikolojik Kompleksler

Muhtemelen “psikolojik kompleksi” olan birini duymuşsunuzdur. Bir arkadaşın “aşağılık” kompleksine sahip olduğunu söyleyebiliriz, ancak komplekslerin pek çok biçimi vardır. Aslında çok karmaşıklar! Yaptığınız her şeyi iyi ya da kötü yönde etkileyen kompleksleri iş hayatınıza taşıyorsunuz. Partnerinizinkilerle karışan kompleksleri ilişkinize taşıyorsunuz. Başarılı olma ihtiyacı işinize yarayabilir, ancak bir korku kompleksi yolunuza çıkabilir.

İşte önemli nokta: *Yük bir kompleksin yapıştırıcısıdır.* Bununla ne demek istiyorum? Bir kompleks birkaç şeyin birleşiminden oluşur: *geçmiş deneyimler, duygular, inançlar ve davranışlar.* Örneğin birisinin başına gelmiş olabilir *geçmiş deneyim* Çocukken büyürken şiddete veya cezaya maruz kalmak. Sonuç olarak, sık sık *keçek* korkuyor, utanıyor veya reddediliyor. Doğal *inanç* Bundan doğabilecek şey, "dünyanın güvenli olmadığı" veya "benimde bir sorun olduğu" veya "insanlara güvenilemeyeceği" olabilir. Sonuç *davranış* aşırı savunmaya geçmek, geri çekilmek veya başarıyı sabote etmek olabilir.

Bunların hepsi, yükün “yapıştırıcısı” ile birbirine kaynaşmış bir kompleksin bileşenleridir. Yük yerinde olduğu sürece kompleksin tüm bileşenlerini bir arada tutacaktır, böylece bir yön (hafıza veya inanç gibi) gerçekleştiğinde, duygu ve davranışların tümü de gerçekleşir.

Terapistler bir kompleksi yalnızca anlamanın onu değiştirmeye yetmediğini çok iyi bilirler. Pek çok müşterim bana, kardeşlerinin bunu onlara, annelerinin de bunu yaptığını ve bunun sonucunda şu anki hallerine nasıl geldiklerini tam olarak anlayarak geldi, ancak bu anlayış, durumu değiştirmek için yeterli değildi.

karmaşık. Bunun nedeni, temel ücretin çekirdek kompleksin bir kısmı yeni inanç ve duygulara yayılmadı, boşaltılmadı veya yeniden dağıtılmadı. Ancak bunu doğru bir şekilde yapabilmek için, bir sonraki bölümde tartışacağımız yükleme ve boşaltma ilkelerini anlamamız gerekir.

Yansıma Egzersizi

Kendinizde ne tür komplekslere aşinasınız? Aşağıdaki soruları (herhangi bir sırayla) sorarak bileşenleri ayırmaya başlayın:

Ne zaman _____ (duygu) hissetsem, bunu
_____ (inanç) olarak düşünürüm. Bu
bende _____ (davranış) isteği uyandırıyor.
_____ (geçmiş deneyim) ile bağlantılı hissediyor.

Daha sonra kendinize bu sorular üzerinde düşünürken kendinizi suçlu hissedip hissetmediğinizi sorun. Bu yükü vücudunuzun neresinde hissediyorsunuz? Ne yapmak istiyor?

Duyguları hissetmenize izin verin ve vücudunuzu bu yükün bir kısmını serbest bırakacak şekilde hareket ettirip hareket ettiremeyeceğinizi görün (yürüyüşe çıkın, koşuya çıkın, müzik açın ve dans edin, yoga yapın).

Yük serbest bırakıldıktan sonra kompleksinizin bileşenlerini daha olumlu bir inanç, duygu veya davranışa doğru yeniden düzenlemeyi düşünün.

Bölüm 3

DOLUYOR Ve BOŞALTMA



Değişen Dünyada Dengeyi Bulmak

*Canlı organizmalar ancak yük dengesi sağlandığında işlev görebilirler.
deşarj.*

ALEXANDER DÜŞÜK

Bedenlerimiz ve yaşamlarımız uygun bir yük dengesi olduğunda en iyi şekilde çalışır. Çok fazla ve kendimizi endişeli ve gergin hissediyoruz. Çok az olursa kendimizi yorgun ve depresif hissederiz.

Bu dengeyi korumak için vücut doğal olarak şarj olur vedeşarj olur. Bu, nefes alma ve nefes verme, yemek yeme ve uyuma, çalışma ve dinlenme gibi günlük aktiviteler yoluyla gerçekleşir. Çevremizden ve diğer insanlardan ücret alırız, çeşitli faaliyet ve ifadelerledeşarj oluruz. Çoğunlukla bu, tıpkı nefes alma veya dinlenme sırasında olduğu gibi kendi kendine gerçekleşir.

Ancak bu temel dengeyi çeşitli şekillerde, bilinçli veya bilinçsiz olarak geçersiz kılabiliriz. İşyerinde bir talebi karşılamak için sınırlarımızı zorlayıp sonra tükenip tükenebiliyoruz. Kahve, sakinleştirici gibi şarjımızı değiştiren maddeleri kullanabiliriz. Yarış arabası kullanmak, kavgaya karışmak veya kumar oynamak gibi yükümüzü artıran davranışlarda bulunabiliriz. Ayrıca akupunkturdan yararlanarak çeşitli egzersizler yaparak şarjımızı ayarlayabiliriz.

puan vermek veya eğlenceli ve heyecan verici bir şeye katılmak.

Yük dengesi bozulduğunda, *bizaz ücretlendirilmiş veya fazla ücretlendirildi.* Normal koşullar altında, yoğun bir egzersizle, iyi bir ağlamayla veya ateşli bir seksle fazla yükü serbest bırakabiliriz; ya da iyi bir gece uykusu ya da birkaç gün dinlenmeyle yorgunluğumuzu atabiliriz. Ancak uzun süreler boyunca (hatta bir ömür boyu) aşırı veya eksik ücretlendirildiğimizde, bu alışkanlık haline gelir ve sağlığımız ve refahımız için ciddi sonuçlar doğurabilir. Yükümüz dengesiz veya düzensiz hale gelir.

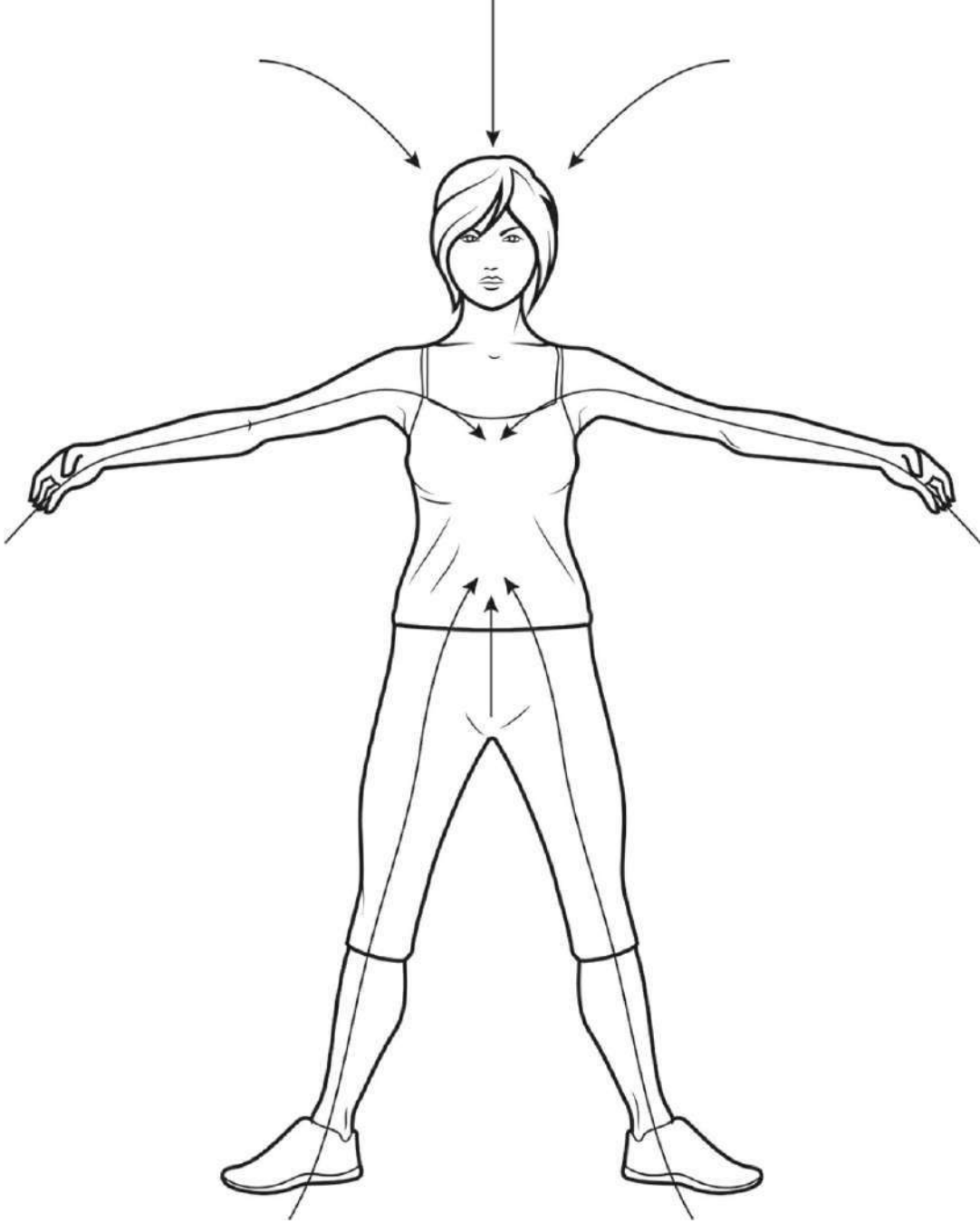
Şarj faaliyetleri temel olarak şarj seviyesini daha yüksek veya daha yoğun bir duruma getiren herhangi bir şeydir. Esasen enerji verirler. Uykulu bir sabahta kahve içmenin bize daha fazla enerji vermesi ve zihnimizi daha keskin hale getirmesi gibi, şarj faaliyetleri de bizi uyandırır, canlılığı ve hissi artırır veya farkındalığı artırır.

Ancak suçlanmamızın tek yolu bu değil. Ne zaman bir tehlike ya da zorlukla karşı karşıya kalsak, savaş ya da kaç tepkimiz devreye girer ve vücudumuz şarjla dolar. Bu, enerjiyi geçici olarak artırmak için vücuttaki çeşitli süreçleri uyaran sempatik sinir sistemi aracılığıyla gerçekleşir. Hayatta kalma nedenleri açısından bu iyi bir şeydir. Bize bir saldırganla savaşma veya güvenli bir yere kaçma enerjisini verir. Ancak eğer savaşarak ya da kaçarak deşarj olamazsak, yüksek yüklü bir durumda sıkışıp kalırız.

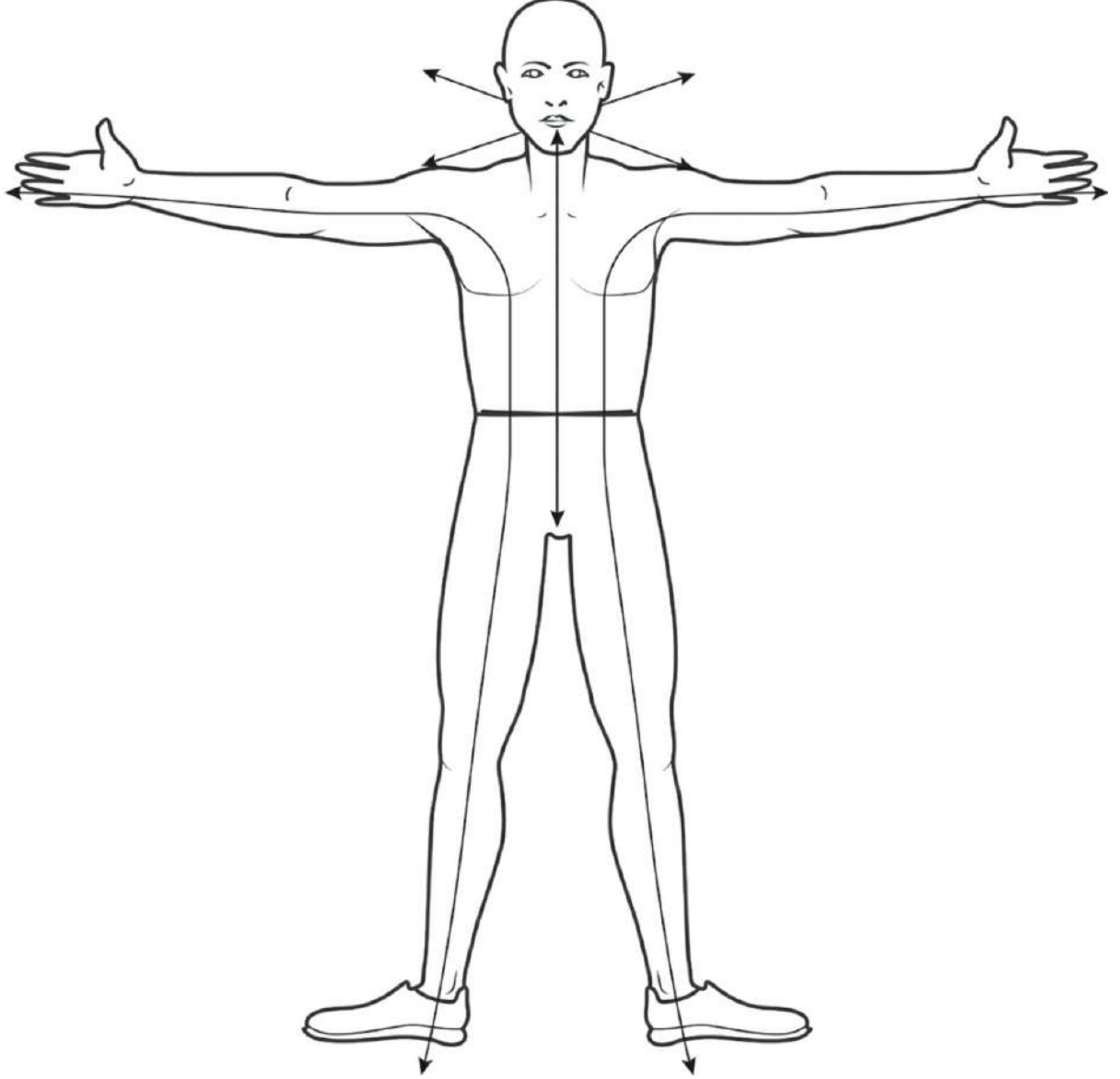
Bunun tersine, gevşemeyi sağlayan parasempatik sinir sistemi yükü azaltma eğilimindedir. Boşaltım faaliyetleri genellikle bir tür ifade veya serbest bırakmayı içerir ve buna sıklıkla hafif bir titreme veya sinir seğirmesi gibi hafif hareketler veya ağlama veya bağırma gibi daha büyük ifadeler eşlik eder. Ancak yukarıda da belirtildiği gibi çalışmak, dans etmek veya şarkı söylemek gibi daha yaygın davranışlarla da deşarj olabiliriz.

Ancak bazı aktiviteler, yaptığınız sırada bulunduğunuz duruma bağlı olarak şarj edilebilir veya deşarj olabilir. Örneğin meditasyon, endişeli veya stresliyseniz sizi sakinleştirir, ancak yorgun veya tükenmişseniz sizi ayağa kaldırır. Bu aynı zamanda yürümek veya yoga yapmak için de geçerlidir, ancak bu aktiviteler aynı zamanda onları yapma şeklinizden de etkilenir. Güçlü yoga, pozları uzun süre tutan yin yogaya göre daha uyarıcıdır. Bir konuşma, doğasına ve başlangıçta içinde bulunduğunuz duruma bağlı olarak ya sizi heyecanlandırabilir ya da hayatınızı tüketebilir. Yalnızsanız ve enerjiniz yetersizse biriyle konuşmak yardımcı olabilir. İşyerinde bütün gün telefonda konuşuyorsanız, eve döndüğünüzde başka bir konuşmanın sizi tükettiğini hissedebilirsiniz.

Genel prensip, şarj faaliyetlerinin enerjiyi dışarıdan içeriye ve çevreden çekirdeğe taşımasıdır. Boşaltma faaliyetleri enerjiyi içeriden dışarıya ve merkezden çevreye taşır.



şekil 1a şarj Etme: şarj etme, enerjiyi dışarıdan içeriye taşır.
baş, kollar, bacaklar, deri ve cinsel organlar.



Şekil 1b Boşaltma: Boşalma, enerjiyi içeriden dışarıya doğru hareket ettirir, ağızdan, bacaklardan, kollardan ve cinsel organlardan.

Nefes aldığımızda etrafımızdaki havayı alıp ciğerlerimize veririz. Yemek yemek, yiyeceği karnımızın içine götürür. Televizyon izlediğimizde, konsere gittiğimizde ya da kitap okuduğumuzda dışarıdan girdiler alıp içimize taşıyoruz. Bunun tersine, ağladığımızda ya da kızdığımızda, içimizde saklı olan yükü ifade ediyor ve onu dışarıya yönlendiriyoruz. Bir sanat eseri yaratmak için içimizdeki ilhamı aldığımızda içeriden dışarıya doğru hareket ederiz. Öğrettiğimizde ya da çok çalıştığımızda içimizdekini dışsal bir ifadeye dönüştürüyoruz.

Aşağıda, şarjı artıran veya azaltan yaygın etkinliklerin yanı sıra, durumunuza bağlı olarak her iki yönde de gidebilecek bazı etkinliklerin bir listesi yer almaktadır. Yükünüzü artırmak ve azaltmak için bilinçli veya bilinçsiz olarak hangilerini sıklıkla kullandığınıza dikkat edin.

Ücretli Ortak Etkinlikler

Şarj faaliyetleri enerjiyi dışarıdan içeriye getirir. Teşvik ederler ve enerji verirler.

- **Nefes alıyorum.**Nefes canlandırıcıdır. Nefes almanın uzatılması veya daha hızlı nefes alınması vücuttaki yükü artıracaktır. Bu nedenle savaş ya da kaç tepkisine genellikle daha hızlı nefes alma eşlik eder, bu da vücut kaslarına daha fazla enerji sağlar.
- **Yemek yiyor.**Yiyecekler enerjiye dönüştürülebilen kaloriler içerir. Faaliyetlerimize enerji vermek için yemek yeriz. Ancak bu her zaman hemen gerçekleşmez, çünkü çok fazla yediğimiz zaman çoğu zaman halsiz hissederiz, ancak en temel düzeyde yiyecek, aktivite için yakıt olarak dışarıdan içeriye gelen enerjidir.
- **Dayanma.**Yeniden şarj olmak için dinleniyoruz. İdeal olarak, sabahları bir önceki geceye göre daha fazla şarjla uyanırız. Bununla birlikte, dinlenmenin bizi zor veya stresli bir günün ardından sakinleştirmesi ve uyurken hafif bir şekilde deşarj olması gibi bazı istisnalar da vardır. Ayrıca derin uyumayan ve sabahları nadiren dinlenmiş hisseden insanlar da vardır. Bu, gerçekten dinlenmeye yetecek kadar düşük şarj durumuna geçemeyecekleri ve yeniden doldurulacak kadar boş olamayacakları anlamına gelir.
- **Cinsel uyarılma.**Bir dergideki resim gibi görsel uyarım; bir partide çekici bir kadınla flört etmek; veya cinsel ön sevişme yapmak cinsel enerjiyi uyandırır. Uyarıldığında şarjda gözle görülür bir artış olur. Arzu da dahil olmak üzere bedenimizdeki enerjiye dair daha fazla duyum ve farkındalığımız artar. Sevişme sürecinde cinsel enerji biriktikçe, yük orgazm noktasına kadar artmaya devam eder ve orgazm daha sonra bu enerjiyi boşaltır.

- **Duygu hissetmek.**Bir duyguyu hissetmek genellikle bedendeki yükü artırır. Öfkenin öfkesini, korkunun kasılmasını, hatta acının ağırlığını hissetmek bedendeki yükü artırır. Dehşetin bir yükü vardır ama aynı zamanda mutluluk, beklenti veya sevinç de vardır. Duyguyu dışa doğru ifade etmek bir deşarj olacaktır, ancak sadece duyguya "sahip olmak", şarjı ortaya çıkarır.
- **Duyuları uyarmak.**Dokunma, müzik, okuma, film izleme, yüksek bir ses duyma veya kışkırtıcı bir görüntü görme gibi çoğu uyarı şarj edicidir. Bu yük, uyaranın istenip istenmediğine bağlı olarak olumlu ya da olumsuz olarak deneyimlenebilir. Seçilen bir partnerden gelen cinsel uyaran genellikle olumludur, ancak davetsiz bir yabancından gelen olumsuzdur. Doğanın güzelliği olumlu bir yüke sahip olabilirken, şiddet imgesi olumsuz bir yük yaratabilir.
- **Önemli hissetmek.**Önemli birinin bir odaya girişini izlediğinizde, etraflarındaki yükü hissedebilirsiniz. Herkes ihtiyaçlarını karşılamak için telaşlanıyor, fotoğraf çekiyor ya da etrafına üşüşüyor. Hepimiz önemli hissetmekten bir yük alırız ve bazı insanlar bu yükü hissetmek için önemli olmaya çalışırlar. Aynı şekilde düğün ya da cenaze gibi bazı deneyimler de diğerlerinden daha önemli olarak öne çıkıyor. Bu deneyimler işteki tipik bir günden daha fazla anlam taşır.
- **Anlam bulmak.**Önem gibi, bir şeyin anlamı ne kadar fazlaysa, önemi de o kadar fazladır. Bunun tersi de doğrudur: Daha fazla yük taşıyan şey daha fazla anlam taşır. Anlam ve yük özünde birbirleriyle ilişkilidir. Evlilik yüzüğünüzü kaybederseniz, su şişenizi kaybetmekten daha fazla yük getirir, çünkü daha fazla anlam taşır.
- **Anıları deneyimlemek.**Olumlu ya da olumsuz anıların bir yükü vardır. Sevildiğinizi veya takdir edildiğinizi hissettiğiniz bir anı düşünerek kalbinizde sıcak bir yük hissedebilirsiniz. Çocukluğunuzdaki acı verici bir olayı, hatta geçen hafta yaşanan bir olayı hatırlayarak bağırsaklarınızda bir yük hissedebilirsiniz. Bazı anılar diğerlerinden daha fazla yük taşır.
- **Dini inançlara sahip olmak.**İlahi olana dair deneyimimiz -her ne kadar öyle algılıyor olursak olalım- diğer şeylerin yanı sıra, bir Tanrı deneyimidir.

şarj. Önemi, anlamı ve duygusal imaları vardır ve çoğu zaman teşvik edicidir. Dini bayramların yanı sıra ritüeller, ahlaki kurallar ve dini nesneler de ücretlidir. İbadetlerle doluyor ve şarj oluyoruz. Dini inançlar savaşımlara yol açacak kadar büyük bir yük taşır. Dini zulmün veya fanatizmin enerjisini düşünün; dinsel suçlamanın etkilerini iş başında görürsünüz. Ancak ruhsal yük aynı zamanda coşkulu, sevinçli ve sevgi dolu da olabilir. Manevi deneyimlerin sorumluluğunu aramak genellikle dini uygulamaların temelini oluşturur.

Boşaltılan Ortak Faaliyetler

Boşaltma temel olarak yükü vücudun iç kısmından dış ortama taşıyan herhangi bir şeydir. Kendini ifade etme ve yaratıcılık, fiziksel ve zihinsel aktivite ve duyguların serbest bırakılması yoluyla boşalırız. Boşalmanın gerçekleşmesinin bazı yaygın yolları şunlardır:

- **Nefes verme.**Nefes vermek kelimenin tam anlamıyla nefesi içeriden dışarıya doğru hareket ettirir. Nefesi yavaşlatmak, nefesi uzatmak ve karından nefes almak sakinleştirici bir etkiye sahiptir. Bu gevşemeyi artırır ve parasempatik sinir sistemini harekete geçirir. Neredeyse tüm sözlü iletişim nefes vermeyi içerir. Bir akıntıyı engellemek için kişi bilinçsizce nefesini tutabilir.
- **İfade etme.**Konuşmak, bağışlamak, çığlık atmak, şarkı söylemek ve hatta yazmak genellikle bir deşarjdır. Bir şeyi göğsünüzden çıkarmak, bir anı veya deneyimin enerjisini boşaltmanıza yardımcı olur. Öfke duygusunu bağırarak veya vurarak serbest bırakmak büyük bir deşarjdır, ancak ağlamak (nefes vermeyi vurgulayan), feryat etmek ve hatta şikayet etmek (ki bu daha hafiftir) da öyle. Ve bu önemli noktayı tekrarlamak gerekirse: *hişbir* duygu şarj olurken *ifade etme* bir duygu boşalıyor.
- **Faaliyette bulunmak.**Yaptığımız çoğu şey enerji harcar. Egzersiz yapmak, performans sergilemek, çalışmak, temizlik yapmak, dans etmek veya şarkı söylemek genellikle deşarj kategorisine girer. Bazıları keyifliyen

Dans etmek veya müzik çalmak gibi aktiviteler sizi şarj ediyormuş gibi hissedilebilir, ancak ara vermeden yeterince uzun süre bunlarla meşgul olursanız sonunda sizi yorarlar.

- **Çalışma.**oğu i aynı zamanda bir iten çıkarmadır, çünkü temelde bir faaliyet veya çıktıdır. İster kağıtlara tasnif yapmak ister hendek kazmak olsun, iç enerji gerektirir. Bu enerjiyi bir şeyleri gerçekleştirmek için harcıyoruz, bu yüzden günün sonunda kendimizi yorgun hissediyoruz. Entelektüel alıma bile deşarj edici olabilir, ancak bu daha yanıltıcı bir örnektir; çünkü tüm gün masa başında oturmak, spor salonunda egzersiz yapmak veya yrye çıkmak gibi denge açısından daha güçlü bir aktivite yapma isteği uyandırabilir. .
- **Cinsel orgazm.**Daha önce de belirtildiği gibi cinsel *uyarılma* arj olurken, meydana gelen *orgazm* büyük bir boalmadır. Bu nedenle daha sonra uykuya dalmak veya kendinizi daha rahat ve samimi hissetmek yaygındır. Bu boşalma genellikle n sevime sırasında belirli bir miktar şarj oluştuktan sonra meydana gelir.
- **Yaratmak.**Yazmak veya resim yapmak gibi yaratıcılık temelde bir ifade biçimidir. Her ne kadar yaratıcı arayışlara girerken kendimizi keyifle "dolu" hissetsek de, tüm boalımlar gibi, sonunda enerjimiz tükenir. Dinlenmeye, enerji toplamaya veya yeni fikirler üretmeye ihtiyaç duymadan önce ancak belirli bir süre yazabilir veya resim yapabiliriz.

Şarj Edilebilen veya Deşarj Edilebilen eyler

Bazı şeyler şarj olabiliyor *veya* bunları yaparken bulunduğunuz duruma bağlı olarak deşarj oluyor. Bu aktivitelere katıldığınızda yorgunsanız veya "düşük arjınız varsa" bunlar sizi daha enerjik bırakacaktır. Gerginseniz veya "aşırı yklenmiseniz" bunlar rahatlamanıza yardımcı olabilir.

- **Meditasyon.**Meditasyon, yükünüzün düzenlenmesine izin vererek sizi dengeye getirebilir. Stresli veya endieliyseniz meditasyon sizi sakinletirebilir. Yorgunsanız meditasyon pillerinizi şarj edebilir.

- **Yoga.**Yoga uygulaması sizi aynı zamanda şarj olma ve deşarj olma yönünde de yönlendirebilir. Meditasyon gibi, gerginseniz sizi sakinleştirebilir, yorgunsanız size enerji verebilir. Bununla birlikte, aynı zamanda yoganın türüne de bağlı olabilir: Hızlı, aerobik tipte yoga, tıpkı bir egzersiz dersi gibi, en azından geçici olarak daha çok canlandırıcı olabilir, ancak yine de sonunda yorulmadan önce bunun ancak belli bir kısmını yapabiliriz. Yin yoga veya onarıcı yoga gibi pozların uzun süre tutulduğu yavaş yoganın sizi rahatlatma olasılığı daha yüksektir. Ancak bu formlar bile sizi her iki yönde de düzenleyebilir; örneğin onarıcı yoga, yorgun veya tükenmiş olduğunuzda enerjinizi geri getirebilir ve güçlü yoga sizi yorgun bırakabilir.
- **Konuşma.**Konuşmak veya ifade etmek genellikle bir deşarj olsa da, konuşma hem konuşmayı hem de dinlemeyi içerir. İyi bir sohbet sizi motive edebilir ve enerjilendirebilir ya da bitkin bırakabilir. Yüklü bir konu hakkında konuşmak sizi tetikleyebilir ve harekete geçirebilir, aynı zamanda göğsünüzden bir şeyler çıkarmak kendinizi daha sakin hissetmenizi sağlayabilir. Çoğu taburculuk gibi bunu da süresiz olarak yapamazsınız. Bir başkasının sürekli gevezeliği gibi, sohbet bile bir süre sonra yorucu hale gelebilir.
- **Egzersiz yapmak.**Egzersiz enerji harcatır ve genellikle bir deşarj olsa da bazen vücudunuzu düzenleyerek ve metabolizmanızı çalıştırarak sizi daha enerjik bırakabilir. Yorgunsanız egzersiz enerji seviyenizi yükseltebilir. Eğer gerginseniz, stresinizi atmanıza izin verebilir.
- **Masaj alıyor.**Dokunma genellikle vücuda yük getiren bir uyarı olsa da, rahatlatıcı bir masaj stresi azaltabilir ve şarj seviyesini düşürebilir veya yorgun bir vücudu gençleştirebilir. Yoga gibi, bunun bir kısmı da dokunmanın doğasına bağlıdır; yumuşak ve rahatlatıcı mı yoksa kuvvetli ve yoğun mu olduğu.

DOLUYOR	BOŞALTMA	HERHANGİ BİRİ
Teneffüs etme	Nefes verme	Meditasyon
Yemek yiyor	Çalışma	Yoga
Dayanma	Oluşturma	Konuşma
Cinsel uyarılma	Orgazm	Egzersiz yapmak
Duygu hissetmek	Duyguyu ifade etme	Masaj

Uyarım	Genel olarak faaliyetler	Yürüme
Önem	Bağırıyor	Doğada olmak
Hatıralar	İsabet	
Anlam	Koşma	
Din	Vermek	

Aşırı Şarj ve Az Şarj

Eğer bütün gün uyarıldığınız bir işte çalışıyorsanız, sürekli gürültüye, telefonlara, tartışmalara veya iş baskısına maruz kalarak, işten ayrılmaya zaman ayırmadan, o zaman aşırı yüklenmiş olursunuz, bu duruma stres deriz. Bunun nedeni kişisel bir engel olabilir veya iş ve çocuklarla geçirilen zorlu bir süre gibi koşullar nedeniyle olabilir. İçerideki çok fazla yük, parçalanacak veya dikiş yerlerimizden patlayacakmış gibi hissetmemize neden oluyor. Bu durum genellikle kaygıyla eş tutulur.

Yelpazenin diğer ucunda, aldığınızdan fazlasını veriyorsanız veya dinlenip yeniden şarj olmaya zamanınız yoksa tükenmiş olursunuz. Artık dışarıdaki baskı içeriden daha fazla, bu da bize sanki yere yığılıp başımızı yorganın altına gömmek istiyormuşuz gibi geliyor. İhtiyacımız olan enerji olmadan, her şey bunaltıcı geliyor. Bu durum tükenmişliğe, bitkinliğe ve depresyona yol açabilir.

Başarılı bir şekilde şarj edemediğimizde veya deşarj edemediğimizde veya spektrumun her iki ucunda da çok fazla zaman harcadığımızda, ya "fazla şarj olmuş" ya da "yetersiz şarj olmuş" oluruz. Aşırı yüklenmiş insanlar vücutları için çok fazla yük taşıyorlar ve deşarj edemiyorlar. Yetersiz şarj olan insanlar tükenir ve yeniden şarj olmak için enerji almaları gerekir.

Bu dengesiz yük durumları kronikleştiğinde bunları normal karşılarız. Daha sonra vücut dokularına, davranışlara ve inançlara yerleşirler ve bunların hepsi bu dengesizliğin korunmasını destekler.

Yükümüzü, listelenen faaliyetlerden herhangi biriyle veya bu kitapta karşılaşacağınız belirli egzersizlerle dengeliyoruz. Ayrıca, üst gövdenin alt gövdeden daha fazla yük içermesi veya tam tersi gibi vücudun bölümleri arasında yükümüzü dengelememiz gerekebilir. Ama önce ihtiyacımız var

temel durumumuzu yansıtmak ve bazı değerlendirmeler yapmak.

Yansıma Egzersizi

- Kendinizi genel olarak yüksek sorumluluk sahibi bir kişi olarak mı yoksa düşük ücret alan bir kişi olarak mı görüyorsunuz?
- Sizin için doğal olan şarj etme aktivitelerini ve kendinizi deşarj ederken bulduğunuz yolları listeleyin. Tahliyeden daha fazla ücret alma eğiliminde misiniz, yoksa tam tersi mi?
- Genellikle içinde bulunduğunuz ortam oldukça yoğun mu yoksa yavaş ve sessiz mi? Bu ortamın üzerinizde nasıl bir etkisi var? İçinizde yaşadığınız yüklenme ile iş veya ev ortamınızdaki yüklenme arasındaki oran nedir?
- Stres altında şarjınızı düzenlemek için yaptığınız şeylerden bazıları nelerdir?

4. Bölüm

BİNME the DALGA



Şarj-Deşarj Döngüsü

Bir insanın sahip olduğu ruhun miktarı onun ne kadar canlı ve enerjik olduğuna bağlıdır.

kelimenin tam anlamıyla ne kadar enerjiye sahip olduğuyla ilgilidir.

ALEXANDER DÜŞÜK

Yıl 1967'ydi. Sivil haklar hareketi tüm hızıyla sürüyordu. Yalnızca Temmuz ayında Detroit'teki gösterilerde 43 Afrikalı Amerikalı öldü ve 1.200 kişi daha öldü yaralı,¹Newark'ta 23 kişi daha öldürüldü ve 10 milyon dolarlık mülk var zarar.²Televizyon zulmün çirkin gerçeğini ortaya çıkardı ve ırksal gerilimler yüksekti.

Bu arada Kaliforniya'daki bir uçurumun kenarında, Esalen denen yerde bilinç hareketi daha yeni başlıyordu. "Karşılaşma grupları" olgusu da öyleydi; insanlar gerçek bir şeye ulaşma umuduyla kendi gerçeklerini konuşmak için bir araya geliyorlardı.

Beyaz bir Güneyli, hümanist psikoloji araştırmacısı ve Esalen'in fahri başkanı George Leonard'ın bir fikri vardı: ırksal açıdan farklı grupları karşılaşma gruplarında bir araya getirin ve bunun bir fark yaratıp yaratamayacağını görün. Afro-Amerikalı psikiyatrist ve daha sonra basılan kitabın yazarı Dr. Price Cobbs'u davet etti.*Kara Öfke* bir dizi atölye deneyi yürütmek.

İlk çalışmaya çağrıldı *Aşkın Deneyim Olarak Irksal Yüzleşme*. Otuz beş kişi katıldı; siyahlardan çok beyazlar, bazı Asyalılar ve kadınlardan çok erkekler vardı. Hepsi olmasa da çoğu orta sınıftandı. Cuma gecesi başlayan, Cumartesi öğlen devam eden ve Pazar öğlene kadar 24 saat devam eden yoğun bir hafta sonuydu. Durumun yoğunluğunun bitkinliğin getirdiği stresle birleşerek bir ilerleme yaratacağını umuyorlardı.

İlk akşam kolaylaştırıcılar konuşmanın çoğunlukla küçük konuşmalar olduğunu fark ettiler. Çeşitli alıştırmalar kişiden kişiye hareket etmeyi ve onlar hakkında ne hissettiklerini belirtmeyi içeriyordu. Herkesi derin bir şekilde iletişim kurmaya teşvik eden kuralların belirlenmesine rağmen, hiçbir sınırlama olmaksızın insanlar birbirleriyle gerçek anlamda bağlantı kuramıyordu. Hiçbir şey bir yere varmıyor gibiydi.

Ertesi gün ve gece atölye derinleştikçe uzun süredir devam eden öfke ve hayal kırıklığı ortaya çıkmaya başladı. Ancak yine de liderler bir şeylerin yolunda gitmediğini hissettiler. İnsanlar birbirini duymuyordu. Ama sonunda işler, herkesin aynı anda bağırıp çığlık atmasıyla, hararetle bir noktaya ulaştı. Sonra beklenmedik bir şey oldu. Grup daha da sessizleşti. Gülmeye başladılar. Birbirlerini dinlemeye başladılar. Empati yaptılar. Bazıları ağlıyordu; diğerleri sarılıyordu. Atılım gerçekleşti.

Seansları kaydeden Leonard, daha sonra ne olduğunu anlamak için kasetleri dinledi. Onun kitabında *Sessiz Nabız*, O yazıyor:

Kasetlerden birinde özellikle açıklayıcı bir bölüm var. Bir maratonun ortasına doğru gelir ve gruptaki hemen hemen herkesin aynı anda konuşması, küfretmesi, bağırması ve ayaklarını yere vurmasından oluşur. Bu bölümü tekrar tekrar çalarken, onu alışlagelmiş anlamda kelimeler olarak değil, müzik olarak duymaya başladım; kendi iç ritmine ve hatta yükselen ve alçalan bir perdeye sahip, çılgın, Wagnerci bir kreşendo ve azalış. Bölümün sonuna doğru bazı bağırışlar ve küfürler kahkahaya dönüşmeye başladı. Sonra tuhaf bir şey oluyor: Tüm grup aniden duruyor, sonra daha sessiz bir şekilde yeniden başlıyor; hepsi mükemmel bir ritimle. Bundan sonra karşılaşma yeni bir şefkat ve rahatlıkla yeniden başlar. Sanki anlayış sarkaçları sallanıyor birlikte, kalp hücreleri tek vücut gibi atıyor.³

Leonard bu deneyimi bir ritmik sürüklenme olgusu olarak açıklıyor; beyaz ve siyah konuşmanın farklı ritimleri zaman alıyor

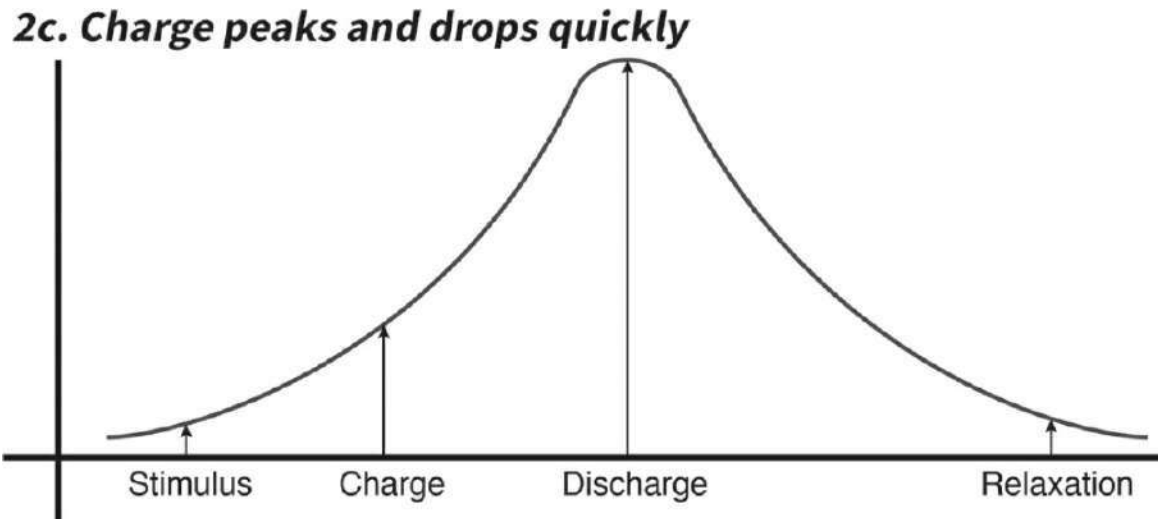
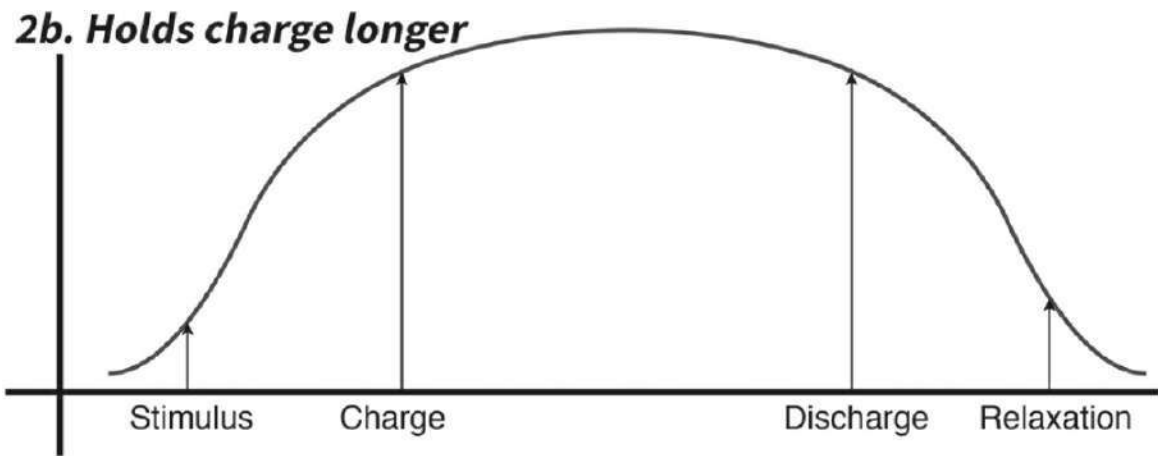
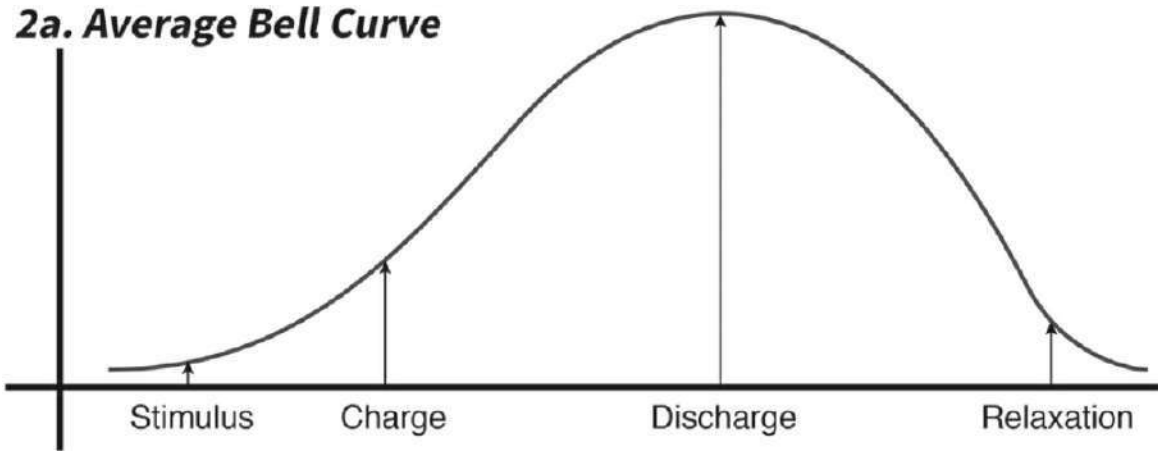
ortak bir ritim tutturmak. Bu doğru olabilir ama ben bunu başka bir şekilde görüyorum. Şarjın kendini ifade etmesi ve dengelemesinin doğal bir yolu olan şarj-deşarj döngüsünün modelini takip eder.

Karşılaşma grubunda her şey şu şekilde başladı:*uyarım*farklı insanların bir araya gelmesi. Kibar bir sohbe girişirken bile, bilinçaltında saldırıları tetikleniyordu. Birbirleriyle giderek daha fazla "karşılaştıkça", her bir kişideki yük arttı.*tansiyon*odada. Bu gerilim öyle bir noktaya varıncaya kadar büyüdü ki *deşarj*(Herkes aynı anda bağılıyor), sonra yeni bir yere yerleştiler.*gevşeme*, sınırların çözülmesine ve yeni bir bağlantı durumunun ortaya çıkmasına izin verir. Bu, aşağıdaki dört aşamalı döngüyü mükemmel bir şekilde yansıtır, ancak her durum bu kadar öngörülebilir bir model sağlamaz.

Şarj ve Deşarjın Dört Aşaması

Her gün doğal olarak şarj olupdeşarj olmamızın yanı sıra bunun nasıl gerçekleştiğine dair çeşitli modeller vardır. Bu döngüye bakmanın tipik, hatta ideal bir yolu olsa da gerçekte durum nadiren böyledir. Eğilimlerimize, tıkanıklıklarımıza ve ihtiyaçlarımıza göre hepimiz kuralları biraz esnetiyoruz.

Şekil 2aşarj vedeşarjın teorik olarak nasıl gerçekleştiğini gösterir. Bir tür şarjı tetikleyen uyarılarla başlar. Bir tartışmada konu çetrefilli bir konu ya da birinin ses tonu olabilir. Cinsellik alanında, uyarıcı, cinsel uyarılma yaratan bir tür flört ya da gerçek ya da hayali erotik bir görüntü olabilir. Bir terapi seansında bir uyarıcı, hoş olmayan bir çocukluk anısı gibi belirli bir konu hakkında konuşuyor olabilir.



Şekil 2 Şarj-Deşarj Döngüsü

Uyarıcıyla etkileşime girmeye devam ederseniz, yük artacaktır. Duyguların yoğunlaşması ve seslerin artmasıyla bir tartışma kızılaşabilir.

daha yüksek sesle. Bir okşama, tutkuya ve ön sevişmeye dönüşebilecek bir öpücüğe yol açabilir. Terapide kişi zor bir konuya odaklanabilir ve onu daha derinlemesine keşfedebilir; bu da muhtemelen daha derin bir duygusal yük ortaya çıkaracaktır.

Şarj "normal" döngüyü takip ederse, doluluk veya zirve durumuna ulaşacak ve ardından deşarj olmaya başlayacaktır. Öfke patlamaya ya da daha kötüsü bir tür vurmaya ya da şiddete dönüşüyor. Cinsellikte enerji orgazm yoluyla açığa çıkar. Bir terapi seansında bu, birinin üzüntüsünü derinden ifade etmesine veya öfkesini boşaltmak için yastığa vurmasına yol açabilir.

Birisi bir yerde olduğunda *tam dolu* Boşalma, düşünmeden veya eylemlerini engellemeden, yük dalgasını sürdürürler; bu, tam boşalmanın hem güzelliği hem de tehlikesidir. Kör öfkenin bu kadar yıkıcı olduğundan veya iyi bir orgazmın bizi neden coşku hallerine götürebileceğinden bahsetmemizin nedeni budur. Tamamen deşarj olmak genellikle herhangi bir alanda hoş karşılanan bir kurtuluş gibi gelir, ancak bu bir teslimiyet anıdır ve belirli bir güvenlik olmadan korkutucu olabilir.

Son aşama rahatlamadır. Şarj seviyesi, daha rahat ve açık olmasa da, döngünün başlamasından önceki duruma benzer bir duruma yavaşça iner. Cinsellikte bu, sarılmanın tatlılığı, yakınlığın yakınlığı ve ardından uykuya dalma olacaktır. Bir tartışmanın heyecanı dağıldıktan sonra, iki kişi birbirini daha iyi duyabilir ve bağışlayıcılığa ya da arkadaşlığa doğru rahatlayabilir. Terapi seansında duyguların boşaltılmasından sonra yeni duygu ve içgörüler oluşmaya başladıktan sonra gelen bütünleşme aşamasıdır.

Bunlar nispeten kısa bir süre içinde gerçekleştiği için şarj-deşarj döngüsünün sadece birkaç örneğidir. Bir proje üzerinde çalışmak, tatile seyahat etmek, kitap yazmak veya bir atölyede ders vermek gibi daha uzun döngüler de vardır. Bu doğrultuda, atölye çalışmalarında ilgi çekici bir şeyle başlayarak, bu ilginin derinleşmesine izin vererek, uygulamalarla enerji toplayarak, ek egzersizlerle bu yükü serbest bırakarak ve ardından entegrasyon için bilgi alarak bu döngüyü öğretmeye çalışıyorum.

Az önce anlattığım döngü güzel bir çan eğrisi oluştursa da gerçek şu ki her zaman bu kadar düzgün olmuyor. Birikme gibi deşarj da hızlı veya yavaş olabilir. Bazı insanlar şarjı daha çabuk biriktirir ve deşarj olmadan önce şarjı daha uzun süre tutabilirler ([Şekil 2b](#)). Diğerleri nispeten soğuk kalır ve sonra aniden yüksek yüke "zirveye" ulaşır ve onu aynı hızla serbest bırakırlar. ([Şekil 2c](#)). Bu, ortaya çıktığı kadar çabuk kaybolan ani bir öfke patlaması gibidir.

Ne görüyorsun [Şekil 2](#) bu eğrinin nasıl olabileceğine dair sadece birkaç varyasyon

çarpık hale gelir. Pek çok model mümkündür ve bunlardan bazılarını daha sonra ziyaret edeceğiz. Ancak önce, birinin döngüdeki bu dört noktadan herhangi birinde yükünü nasıl ve neden bloke etmeyi seçebileceğine bakalım.

Uyarı Aşamasında Engelleme

Georgina'nın çok stresli bir işi vardı. Onun da evde üç çocuğu vardı. Her ne kadar iyi bir kocası olsa ve çocuk bakımını karşılayabilse de, uzun bir günün sonunda eve, televizyon sesiyle hoplayıp zıplayarak çocuklarının yanına gelmek biraz fazlaydı. Daha fazla uyarıyı kaldıramadı. Bunun yerine, etkileri uyuşturmak için kendine bir içki koydu ve bu uzun zamandır bir alışkanlık haline geldi.

Bazı insanlar herhangi bir artan yük olasılığını önlemek için uyarıyı engellemeye çalışırlar. Bir kadının ayak bileğini görmek istemeyen Viktorya dönemindeki iffet düşkünlüğü buna iyi bir örnektir ya da Orta Doğu'da kadınların bırakın ayak bileğini, yüzünü göstermesine bile izin vermeyen şeriat kanunu buna iyi bir örnektir. Birinin sizin huzurunuzda belirli bir konuyu gündeme getirmesine izin vermemek başka bir örnek olabilir. Sizi rahatsız eden durumlardan kaçınmak, ilk uyarıyı hissetmekten kaçınmanın bir yoludur.

Birisi neden bir uyarana karşı zırhlanmak veya savunma yapmak istesin ki? Zaten çok fazla yük varsa, kendinize biraz sakin zaman ayırana kadar daha fazlasını alamazsınız. Belirli bir konuyla ilgili geçmiş bir travma varsa, bunun hakkında konuşmak bile çok korkutucu olabilir ve bunun dile getirilmesini istemezsiniz. Işığa ve gürültüye aşırı tepki veren son derece hassas kişilerin, uyarı düzeyinde bloke etmeleri gerekir. Kaçınma çok yaygın ve etkili bir savunmadır.

Gerilme Aşamasında Bloklama

Andrew bir noktaya kadar zorlu konuşmalara girişebilirdi. Ancak eşiyle yaşadığı tartışmada suçlamalar artmaya başlarsa şöyle bir açıklamayla konuyu keserdi: "Bu konuda konuşmayacağım. Dışarı çıkıyorum." Bu, karısı için sinir bozucuydu çünkü çözüme ve rahatlamaya kadar olan döngüyü hiçbir zaman tamamlamamışlardı. Sonuç olarak aynı kavgayı tekrar tekrar yaşamaya devam ettiler.

Pek çok insan bir teşvikten memnundur, ancak yükün artmasına izin veremezler. Bir tartışmayı durdururlar. Flört ediyorlar ama samimi bir etkileşim kurmuyorlar. İşler zorlaştığında projeyi durdururlar ve meydan okumadan çekilirler. Veya,

belki de heyecanlarını bir içkiyle ya da başka bir madde kullanımıyla uyuşturuyorlar.

Birisinin neden yükün oluşmasını engellemesi gerekiyor? Belki bir kişi yükü kaldıramayacağından korkuyordur. Halihazırda çok fazla blokaj veya çok fazla stres olabilir. Tüm derinliğiyle karşılaşmak korkutucu olan bir duygu birikimi olabilir. Yükün artmasına izin vermek doğru an olmayabilir; belki çocuklar henüz yatmamıştır ya da siz iştesinizdir. Veya belki de bir sonraki aşama olan taburcu olma korkusu vardır ve bundan kaçınmanın en iyi yolu kişinin şarjını zirveye kadar korumaktır.

Tahliye Aşamasında Blokaj

Şarj doluluğunun oluşmasından sonraki üçüncü aşama deşarjdır. Bu korkutucu bir an olabilir çünkü çoğu zaman ego kontrolde değildir ve saldırının gücü kendine ait bir zihne sahip olabilir. Birisi ağlama krizine girebilir ve duramayacakmış gibi hissedebilir. Kör bir öfkeye kapılabilirler. Kontrolden çıkabilirler ve ne olduğunu anlayamayabilirler. Aşağılanabilirler, reddedilebilirler veya eleştirilebilirler. Açıkta ve savunmasız hissedebilirler.

Ancak tam deşarjın hayırsever bir tarafı da var. Bedenin organik doğasına dönmesiyle çekirdeğin enerji akışı kendini gösterir. Bloklar kaldırılır ve yük, herhangi bir engelleme olmaksızın serbestçe akabilir. Eski sorunları temizliyoruz, uzun süredir tuttuğumuz duyguları serbest bırakıyoruz. Zihin ve bedenin ikiliği bir bütün haline gelir. Yeniden bir bütün olduğumuzu hissediyoruz. Rahatlamanın bir sonraki aşamasına gerçekten girebiliriz; zorunlu bir dinginlik egzersizi olarak değil, huzur ve esenliğin doğal bir sonucu olarak. Bu aşamada neden engel oluyoruz?

Bir çocuk ağladığı veya öfkesini ifade ettiği için cezalandırılırsa, büyüüp kendi akıntısından korkacaktır. Eğer ofiste olmak gibi taburcu olmanın uygunsuz olduğu bir durumda olsaydınız, ifadenizi geri çekmeniz gerekirdi. Ağlama krizine gireceğinizi düşünüyorsanız kesinlikle odadan kaçarsınız. Deşarj büyük bir rahatlama getirse de, aynı zamanda korkutucu da olabilir, özellikle de kapı açılır açılmaz dışarı çıkmak isteyen çok sayıda eski birikmiş yük varsa.

Gevşeme Aşamasında Bloklama

İyi bir deşarjın ardından, şarj seviyesinin tekrar düşük seviyeye indiği rahatlamanın son aşamasına geçiyoruz. Bu genellikle keyifli bir rahatlama, kasları gevşetme, değişime açık olma, enerjinin yenilenme halidir. Bir yoga dersinde, denilen poza girilirdi. *Savasana*,

ya da kişinin sırt üstü yattığı, tamamen hareketsiz olduğu ceset pozunu, her dersin sonunda yapılan bir uygulamadır. Bir çalışma döngüsünde, bir sonraki şeye atlamadan, dinlenmek ve emeğinizin meyvelerinin tadını çıkarmaktır. Hatta günün sonunda bir kadeh şarabı paylaşmak kadar basit bile olabilir.

Birinin neden gevşeme aşamasına karşı zırlanabileceğini anlamak daha zor olabilir. Sonuçta iyi bir taburculuğun getirdiği getiri bu değil mi?

Unutmayın, tam boşalma egoyu geçici olarak kontrolden çıkarır. Bilinmeyene doğru bir yolculuk bu. Akıntıyı takip eden derin rahatlama durumu çok hassas ve savunmasız hissedilebilir. Gardın düştü. Bir güven durumundasın. Yeterli güvenlik yoksa kişi rahat edemeyebilir. Birinin öfkesinin veya cinsel yaklaşımlarının hedefi haline gelen bir çocuk, hareketsiz kalmanın çok tehlikeli olduğunu hissedebilir. Ancak bu inanç bilinçli olmayabilir; bunun yerine sigara içmek, seksten hemen sonra duşa girmek veya öncesinde matınızı toplamak şeklinde ortaya çıkabilir. *Savasana* bir yoga dersinde. Sessizlik ve sessizlikten rahatsızlık ya da derin uyuyamama olabilir. Yeni tamamladığınız veya deneyimlediğiniz şeyin tadını çıkarmaya zaman ayırmadan, hızla bir sonraki şeye geçiyor olabilir.

O zaman rahatlamanın meyvelerini özlüyoruz. Savunma mekanizmaları ve kompleksin yapıştırıcısı serbest kaldıkça meydana gelen organik yeniden yapılanmayı özlüyoruz. Bilinçli bir çaba olmadan, taburcu olmanın ardından gelen rahatlama bizi yeni ve taze bir şekilde tekrar bir araya getirir.

Bu aşamalardan herhangi biri bilinçsizce engellenirse, tam olarak şarj olma ve deşarj olma yeteneğimiz sınırlıdır. Uyarıları sınırlandırırsak çevremizi kontrol etmemiz gerekir. Gerginlik oluşumunu sınırlarsak, yükümüzün doluluğa dönüşmesine izin veremeyiz. Eğer boşaltamazsak, fazla yüke takılıp kalırız ve onu kaslarımıza bağlarız. Eğer rahatlayamazsak, derin bir şekilde dinlenemeyiz veya bir şeylerin değişmesine izin veremeyiz.

Neden bu noktalardan herhangi birinde şarjımızı bloke ediyoruz? Çünkü konfor bölgemizde kalmayı seviyoruz. İşte bir sonraki bölümde bu dört aşamalı döngüdeki kendi kalıplarımız üzerinde düşündükten sonra keşfedeceğimiz şey budur.

Yansıma Egzersizi

- Kolay ve hızlı mı şarj ediyorsunuz yoksa yavaş mı şarj ediyorsunuz? Genellikle
- döngünün hangi kısımlarını engellersiniz veya kaçınırsınız ve neden?

- Bunun vücudunuz üzerindeki etkisi nedir? İlişkilerinizde mi?
- Bu savunmaları yerinde tutmak için kendinizi veya çevrenizi kontrol etmeye mi çalışıyorsunuz?
- Kendinize tam deşarj izni veriyor musunuz? Eğer öyleyse, sonrasında rahatlıyor musunuz?

Bölüm 5

the KONFOR ALAN



Bakım mı, Genişletme mi?

*Uyarılma penceresinin düzenleyici sınırlarını büyük ölçüde aşarsa
hoşgörü, deneyim entegre edilemez.*

PAT OGDEN

Eminim rahatsız olmanın nasıl bir his olduğunu biliyorsunuzdur. İlgi odağı olmaktan, fikir ayrılığını ifade etmekten veya risk almaktan hoşlanmayabilirsiniz. Dans etmekten, seyirci önünde konuşmaktan veya mayoyla görülmekten rahatsız olabilirsiniz. Bazı insanlar yanlarında olmaktan bile rahatsızlık duymanıza neden olabilir ve bazı konuşma konuları rahatsızlık yaratabilir. Birisi gergin bir kahkaha attığında veya utangaçlıktan susduğunda, diğerleri de bu rahatsızlığı hissedebilir. Çoğunlukla danışanlar bir tür dirençle karşılaştıklarında, bir egzersizden ya da belirli bir konu hakkında konuşmaktan rahatsız olduklarını söylerler.

Çoğu zaman, birisi "Üzgünüm, bu konuda rahat değilim" dediğinde, basitçe akışına bırakırız. Bu kabul edilebilir bir söyleme şekli haline geldi *HAYIR* ve insanların kendi konfor bölgelerinde kalmalarını sağlar. Çok az insan rahatsız olduklarında gerçekten görmek için bakar. Neonları rahatsız ediyor. Buna enerji düzeyinde bakalım.

Yük serbestçe akmak ister. Yük vücutta hareket ettiğinde,

açık olan yerlerden geçerek karşılaştığı bir sonraki bloğa doğru itilir. Eğer alt bedeniniz serbest ve açıksa, yük karnınıza doğru yükselebilir ancak daha sonra göğsünüze veya boğazınıza sıkışabilir. Topraklanmaya çalışıyorsanız yük leğen kemiğinize veya bacaklarınıza sıkışabilir. Kalbinizin açıldığını hissedebilirsiniz ama sevginizi ifade etmeye çalıştığınızda boğazınız tıkanır.

Yükün bir bloğa doğru itilmesi çok rahatsız edicidir. Hepimizin blokajlarımızı serbest bırakmak isteyeceğimizi, bunun harika bir his olması gerektiğini düşünürdünüz. Peki bu rahatsızlık neden?

Bloklarımız bir zamanlar oraya iyi bir nedenden dolayı konmuştu. Belki de konuştuk ve aptalca bir şey söylediğimiz için aşağılandık, bu yüzden artık boğazımızda bir tıkanıklık var. Belki bize fazla gürültücü ya da fazla kendimizle dolu olduğumuz söylendi ve biz de onu "dizginlemeyi" ve kendimizi küçültmeyi öğrendik. Belki geçmişteki bir sevgilimiz kalbimizi kırmıştır ve biz yeniden aşık olmanın suçlamasından korkarak göğüs çevresini bloke ederiz. Yükün kenarlarına doğru itildiğini ve dikkatimizi çektiğini hissedene kadar bloğun farkına bile varmayabiliriz.

Bir yandan bloğun serbest kalmasını isterken, bir yandan da serbest bırakılmasından korkuyoruz. Hücum, özgürlüğe ulaşmaya çalışırken bir bloğa karşı çıktığında, orijinal durumun tüm korkuları ortaya çıkmaya başlar. Çoğu zaman bu bilinçsizdir. Artık neyden korktuğumuzu hatırlamıyoruz; vücudumuzda sadece korku hissi var. Kapanmamıza neden olan şeyin ayrıntılarını hatırlamıyoruz. Kendimizi rahatsız hissediyoruz. Onu serbest bırakırsak ne olacağını bilmiyoruz ve geçmiş anıların veya deneyimlerin hayata geri dönmesi bir yana, bu bile tek başına korkutucu. Ancak ne kadar çok yük üretirsek, bloklara karşı o kadar sert baskı yapar. Dolayısıyla, yükümüzü engelleyerek rahatsızlığı sınırlandırırız ama bu aynı zamanda canlılığımıza da mal olur.

Bloğun serbest bırakılması bizi bilinmeyene götürür. Bir önceki bölümde söylediğimiz gibi tam deşarja gidersek geçici olarak kontrolden çıkmış oluruz. Ego sorumlu değildir. Büyük enerjiler açığa çıkabilir, hissetmekten korktuğumuz enerjiler, tahammül edemeyeceğimizi veya yönetemeyeceğimizi düşündüğümüz enerjiler. Bu korkutucu!

Blok serbest bırakılmadan önce rahatsız edici olsa da, serbest bırakıldıktan sonra şaşırtıcı derecede keyifli olabilir. Kendimizle samimi bir şekilde temas halinde olduğumuzda kendimizi özgür ve rahat hissederiz. Hatta neden bu kadar korktuğumuzu merak ederek kendimize bile gülebiliriz. Rahatlama hissediyoruz. Bu rahatsızlık anlarında diğer tarafta ışığın olduğunu hatırlamak güzel.

Rahatsızlık Duygusu

Rahatsızlık ortaya çıktığında çok daha verimli olabilecek şey, onu uzaklaştırmak ya da üzerinden atlamak değil, dikkati rahatsız olan noktaya çekmektir. *duygu*. Müşterilerime şunu söyleyeceğim: "Bu rahatsızlığın hissi nedir? Bunu vücudunun neresinde hissediyorsun?" Bazen neden bahsettiğimi anlamadan bana alaycı bir şekilde bakıyorlar; diğer zamanlarda ise fiziksel bir duyumu veya belki de bununla bağlantılı bir düşünceyi tam olarak belirleyebilirler. Aşağıdaki gibi ifadelerle yanıt verebilirler:

"Derimden dışarı atlamak istiyormuşum gibi hissediyorum." "Kalbim göğüs kafesimde çarpıyor."
"Avuçlarım terliyor." "İçim sıkışıyor." "Kendimi gergin ve gergin hissediyorum."
"Kapıdan kaçmak istiyorum. . . konuşmayı değiştir. . . sana bakmam . . ."
"Sanırım beni yargılayacaksın."
"Yanılmışım gibi hissediyorum. . . kötü . . . yetersiz. . . kusurlu. . . hazır değil . . ."
"Ağlayabileceğimi hissediyorum."

Her durumda, yük bloğu itiyor, fiziksel bir his yaratıyor ve blokla ilişkili inanç ve tutumları vurguluyor. Konfor alanınızın bu kenarına farkındalık getirmek iyileşme sürecinin ilk adımıdır. Bu duyguyu merak edin, büyütün veya abartarak onun size ne gibi bir mesaj verebileceğini görün.

Saldırıyı takip etmek için şöyle şeyler söyleyebilirim: "Bu hisse odaklandığınızda ne fark ediyorsunuz?" Veya "Göğsünüze nefes aldığınızda çarpan kalbinize ne olur?" Eğer ortaya çıkan bir düşünceyse, onu tekrar bedene getirmeye çalışıyorum. "Yetersiz olduğunuz düşüncesine sahip olduğunuzda bedeninizdeki his nedir?" Veya "Yargılanacağınızı düşündüğünüzde vücudunuzda neler olur?" Eğer danışan benimle bir süredir çalışmışsa ve ücretlendirme kavramına zaten aşınaysa basitçe şunu söyleyebilirim: "Bunu söylediğinde bir yük hissediyor musun? Eğer öyleyse, bunu nerede hissediyorsunuz?"

Bu araştırma hattının daha derinlere inmediğine dikkat edin. *içerik* materyal veya durumdan ziyade *yük hissinin kendisini takip eder*. Bu

Birisi zor bir durumu anlatırken çoğu konuşma terapisinde sıklıkla gözden kaçırılan önemli bir noktadır. Detaylara takılıp kalırız, bedende olup biteni hissetmekten kaçırırız. Yükle bağlantımızı keseriz ve böylece ortaya çıkmaya çalışan daha derin bir hakikatten de bağlantımızı keseriz.

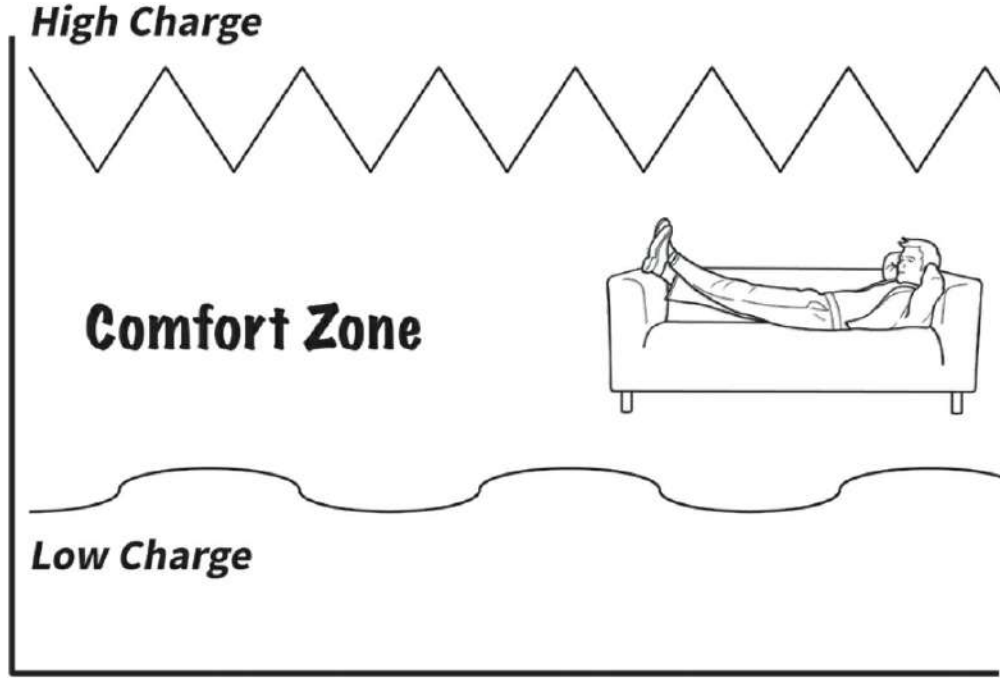
Konfor Bölgeniz Nerede?

Her birimizin yüksek şarjla düşük şarj arasında bir yerde kalan bir konfor bölgesi vardır. Bazı insanlar yüksek şarj durumlarında çok daha rahattır. Stresle oldukça iyi başa çıkıyorlar; zorluklara göğüs gerebilirler; ya da tehlikenin eşiğinde yaşamayı sevebilirler. İşte o zaman kendilerini en canlı hissediyorlar. Eğer yükleri daha düşük bir seviyeye düşerse, böyle bir kişi kendini depresif, savunmasız veya sıkılmış hissedebilir. Rahatsız olurlar.

Dominic de o insanlardan biriydi. Büyük bir şirketin CEO'suydu ve yüksek stresli işine, bunu karşılamak için eşdeğer miktarda bir ücretle saldırdı. Ama yapacak hiçbir şeyi olmadığında evdeyken, nedenini tam olarak bilmese de huzursuz ve asabi oluyordu. Akıllı, karısı ve çocuklarıyla birlikte televizyon izlemenin tadını çıkarması gerektiğini söylüyordu ama bir program izlerken zar zor yerinde durabiliyordu.

Rachael ise tam tersiydi. Yalnız vakit geçirmeyi, meditasyon yapmayı ya da sadece sessiz kalmayı seviyordu. Bütün gün kitap okuyarak hareketsiz oturabilirdi ve etrafındaki ortamı sakin tutmayı tercih ederdi. Konfor bölgesi düşük şarj durumundaydı. Yüksek stresli bir işi yapmayı veya sahnede performans sergilemeyi asla hayal edemezdi. Düşük şarjlı insanlar çok rahattırlar ancak zorluklardan kaçınırlar. Tekneyi sallamak istemiyorlar çünkü Orahatsız olurdu. Yeni durumlara veya parti veya kalabalık gibi yüksek enerjili etkinliklere davet edildiklerinde evde kalmayı tercih ederler.

Spektrumun her iki ucunda da yanlış bir şey yok. Sadeliğe sahip olmak tamamen normaldirveyakarmaşıklık. Çoğu insan bunu sadece bir tercih meselesi olarak görüyor. “Ben böyleyim” diye düşünüyorlar. Ancak konfor alanınızın sizi tanımlamasına izin verdiğinizde hayatınızı sınırlandırabilirsiniz. Çeşitli bir deneyimin avantajlarını kaçırsınız. Söylemek zorundasın *HAYIR* size ilham verebilecek pek çok şeyin, size hediye olabileceğini belirtiyor.



Şekil 3 Konfor Bölgesi

Daha Yüksek ve Daha Düşük Şarj Durumlarına Tolerans

Neden daha yüksek veya daha düşük şarj durumlarını sürdürebilmek isteyelim? Eğer yüksek gerilim ve zorluklara tahammül edemiyorsanız, fazla sorumluluk alamazsınız veya zor görevlerin üstesinden gelemezsiniz. Doğum günü pastasına şekerlenen beş yaşındaki çocuklarla dolu bir oda veya son derece zorlu bir kariyerin ayrıntılarıyla uğraşmak gibi kaotik durumlarda kendinizi tutmak zordur. Aslında çok fazla şey başaramazsınız ve çatışmalardan kaçınıyor, birisi sizden bir talepte bulunduğunda teslim oluyor olabilirsiniz. Zorluklar sorumluluğu beraberinde getirir ve onlarla başa çıkmak için bu yükü hem tolere edebilmemiz hem de karşılayabilmemiz gerekir.

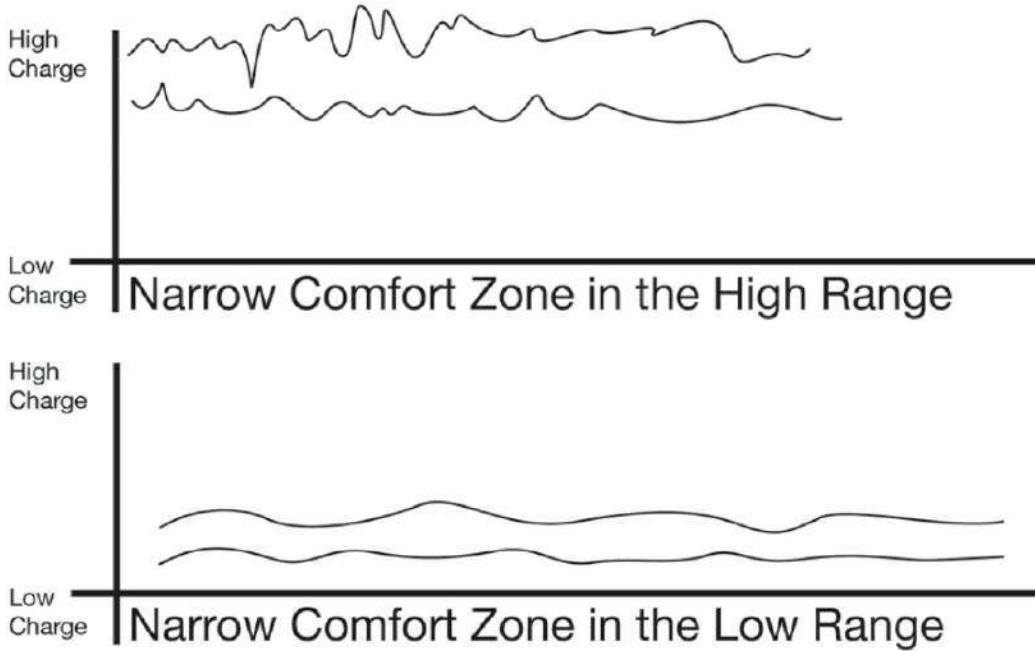
Düşük şarj durumundan rahatsızsanız derin rahatlamaya gidemezsiniz. Yalnız veya sessiz olamazsınız. İyi bir meditasyon yapmak için yeterince hareketsiz oturamazsınız. Derin bir şekilde dinlenemezsiniz ve bunun vücut üzerinde uzun vadeli bir etkisi vardır. Düşük şarjlı durumda kalıpların serbest bırakılması daha kolaydır, bu nedenle buna tahammül edemezseniz, takılıp kalırsınız, hayal kırıklığına uğramazsınız ve yeni bir şeye teslim olamazsınız.

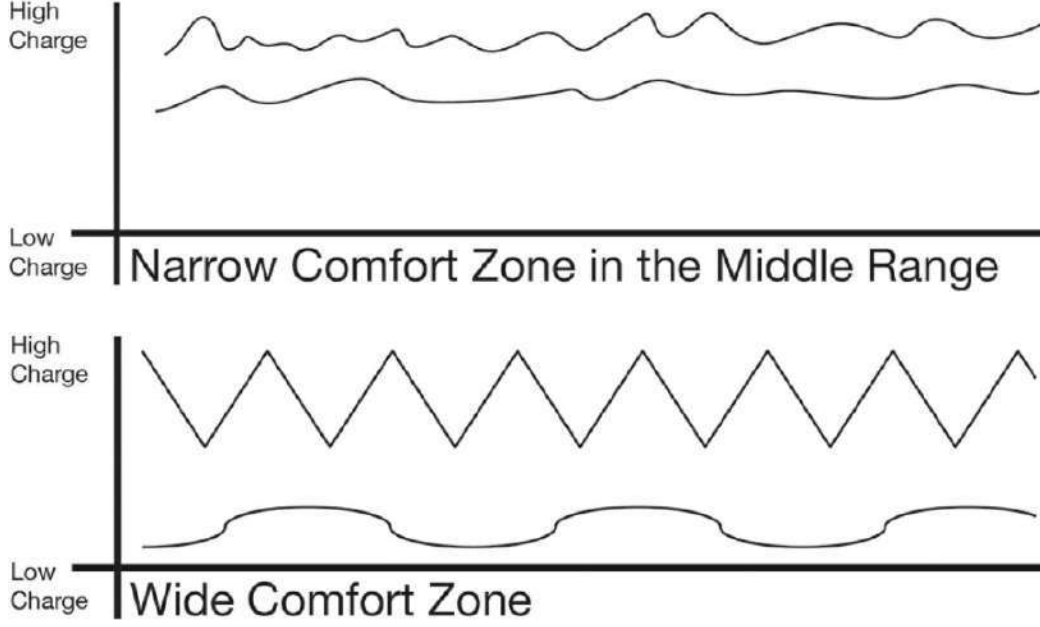
Koşullarımızı uygun şekilde karşılamak için hem yüksek hem de düşük şarj durumlarına gidebilmenin faydalı olduğunu görebilirsiniz.

Bazı insanların bir *geniş* Konfor bölgesini oluşturur ve gerilimi kolayca tutar, talepleri karşılar ve zorluklarla başa çıkar, *birlikte* derin rahatlama halleri veya yalnızlık ve sessizlik dönemleri yaşamak. Böyle bir kişi, kendisini veya çevresini kontrol etmek zorunda kalmadan çok çeşitli durum ve durumlarda esnek olabildiğinden, hayatında daha büyük bir özgürlüğe sahiptir.

Diğerlerinin çok dar bir konfor alanı vardır. Çok fazla yük varsa kendi başlarına başa çıkamazlar veya çok az yük olduğunda kendilerini depresif ve kaybolmuş hissederler. Dar konfor alanlarında kalabilmek için kendilerini ve çevrelerindeki dünyayı sıkı bir şekilde kontrol ederler. Her şeyin yolunda olduğunu düşünebilirler ama çok fazla özgürlükleri yoktur.

Konfor alanımızı korumak için alışık olduğumuz şarj seviyesinde kalmaya çalışıyoruz. Şarj seviyemizi tanıdık, rahat aralıkta tutmak için şarj olan veya deşarj olan faaliyetlerde bulunuruz. Bu aralık sağlıklı veya geniş olmayabilir, ancak güvende hissettiriyor. Çok fazla insan, dar bir konfor bölgesinde kalabilmek için hayatlarını dar bir şekilde daraltıyor.





Şekil 4 Konfor Bölgesi Değişimleri

Konfor Bölgesini Genişletmek

Özgürlüğe adım atmak için konfor alanımızın ötesine geçmemiz gerekiyor. Ama burada önemli nokta şu: *İyileşme konfor bölgesinin kenarında gerçekleşir, ancak üzerinde değil.*

Sorumluluk sahibi çalışırken kimseyi zorlamamak önemlidir. Öteonların konfor bölgesi ama *genişletmek* onların konfor bölgesi. Bunun ötesine geçmek rahatsızlık ve korku duygularını artıracaktır. Daha sonra savunmalar güçlenir, blokaj artar ve kişiyi başladığı zamankinden daha da kilitli bırakır. Konfor bölgesinin dışına çıkmak kişiyi çaresizliğe, öfkeye ya da dağılmaya sürüklenme riskini taşır.

Mesela yogayı ele alalım. Eğer James antrenmanda yeniyse ve belinin alt kısmı ile diz arkası kasları çok esnek değilse, başını dizlerine kadar zorlayarak ona yardım etmeyiz. Bu çok acı verirdi, muhtemelen bazı tendonları yırtılırdı ve bir daha yoga dersine geri dönmesini engellerdi. Ancak zamanla, uygun yoga uygulamasıyla kaslar ve tendonlar esneyip gevşer ve James başını dizine yaklaştırabilir. *rahatsızlık duymadan*. Konfor bölgesini fiziksel düzeyde genişletti ve muhtemelen

bir de psikolojik. Ve bunu güvenli bir şekilde yaptı.

Konfor bölgenizi genişletmek size daha fazla çalışma alanı sağlar ve büyümenin gerçekleşmesine olanak tanır. Özgürlük yaratır ve korkuyu ortadan kaldırır. Şöyle diyebilirsiniz: "Vay canına, kendimi iyi hissediyorum. Bunu yapabiliyim. Düşündüğüm kadar zor değil."

Ancak *Nası* konfor alanını genişletiyor muyuz?

Konfor alanınızı, tam kenarına giderek ve orada ne olduğunu fark ederek genişletirsiniz. Bloğa doğru ilerleyen yüke farkındalık kazandırılıyorsunuz - nasıl hissettiğine, ne yapmaya çalıştığına, nereye hareket etmeye çalıştığına ve neyin ifade edilmek istediğine. Bu farkındalıkla inançlarınızı inceleyebilir, engellenen eylemleri serbest bırakabilir veya duygularınızı ifade edebilirsiniz; bunların tümü konfor alanınızı genişletmeye hizmet eder.

Bir sonraki sayfada yer alan Odaklanma ve Abartma alıştırmalarıyla da konfor alanınızı genişletebilirsiniz.

Egzersiz yapmak:

Odaklanmak ve Abartmak

Bir bloğa çarpan bir yük hissettiğinizde, o bloğu oluşturmak için vücudunuzda bilinçsizce ne yaptığınızı fark ederek başlayın. Omuzlarınızı geriyor, nefesinizi tutuyor, çenenizi sıkıyor veya bacaklarınızı sıkıyor olabilirsiniz. Bu, vücudunuzun yüke tepki olarak kendi başına yaptığı şeydir.

Bedeninizin bilinçsizce ne yaptığını tanımladığınızda, bir sonraki adım onu daha bütünüyle bilince getirmektir. *Hareketi abartın. Daha büyük yap.* Göğsünüzü çökertiyorsanız, doğru ifade gibi görünüyorsa, daha da çökebilir, top şeklinde kıvrılmaya doğru ilerleyebilirsiniz. Nefesinizi tutuyorsanız, daha fazla yapamayacak duruma gelene kadar daha sıkı ve daha uzun süre tutun. Bacaklarınızı sallıyorsanız veya elleriniz titriyorsa, onları daha da fazla sallayın. Hareketi büyüterek sadece dürtüyü tamamlamakla kalmaz, aynı zamanda bedenin bilinçsiz hareketini bilinçli farkındalığa getirir.

Bilinç dışı dürtülerinizi abartırken vücudunuzun ne ifade ettiğini görmek için bir dakikanızı ayırın. "Beni yalnız bırak" veya "Sana ihtiyacım var" olabilir. Belki bedeniniz "Tamamen yalnızım ve korkuyorum" veya "Herkesin bana baskı yaptığını hissediyorum" diyor. Bazen bu hareketin ne söylediğini bile bilmiyor olabilirsiniz, eğer öyleyse sorun değil: sadece bedenin hislerine ve dürtülerine odaklanın. Abartılı pozisyonda vücudunun ne söylediğini bilmeyen bir müşteriyle çalışıyorsam,

söylediği gibi görünen şeyi geri yansıtın. “Bana saklanmak istiyormuşsun gibi geldi. . . birini uzaklaştırmak. . . yardım için ulaşın. . .”

*Yavaş yavaş*abartıyı gidermeye başlayın. İleyavaş, Demek istediğim *giderek*, *buzul çağına doğru*yavaş, her seferinde çeyrek inç. Bu, beyin-vücut arayüzünüzün değişimi takip etmesine ve yükünüzün yeni bir yere taşınmasına olanak tanır. Çok hızlı hareket ederseniz oluşabilecek değerli açıklıkları kaçırsınız. Ayrıca bloğu serbest bırakmama riskiyle de karşı karşıya kalırsınız. Yavaş hareket etmek, yükün yavaşça salınmasını sağlar, bu da daha iyi özümsenebileceği anlamına gelir ve—*daha rahat!*

Felaketin nereye varacağına kafanızla karar vermeyin. Bunun yerine sadece vücudun doğal gelişme sürecini takip edin. Eğer elleriniz yumruk şeklinde bükülmüşseniz veya *yavaşça* Parmaklarınızı açın, vücudunuzun doğal olarak dik oturmaya başladığını veya omuzlarınızın doğal olarak gevşemek istediğini fark edebilirsiniz. Ama bunun doğru yol olduğuna “karar vermiyorsunuz” ve sonra vücudunuzu bunu yapmaya zorlamıyorsunuz. Bunun yerine beden katlanıp açılmasındaki doğal eğilimini hissediyorsunuz.

Gelişmede bir durma noktasına ulaştığınızda, sadece şu anda nerede olduğunuzu gözlemleyin. Yeni pozisyonda birkaç dakika geçirin. Yenilikleri hissedin. Vücudunuzun bir yerinde sıcaklık veya karıncalanma hissedebilirsiniz. Rahatlama veya daha net görme deneyimi yaşayabilirsiniz. Yeni bir içgörüyü sahip olabilirsiniz veya duygularınız ortaya çıkabilir. Sadece ortaya çıkan şeyle birlikte olun ve onun vücudunuzu hareket ettirmesine izin verin.

Bu yeni duyguyu beyninize ve bedeninize demirleyin. Ona odaklan. Bunun nesi farklı? Bu yeni duruş veya duygu sizin için neyi mümkün kılıyor? Belki yeni bir inanç, yeni bir duygu, yeni bir varoluş durumu vardır. Bazen işler tek denemede çözülmez. Daha sonra birkaç kez daha sıkıp bırakabilirsiniz, ancak bunu çok yavaş yapmayı unutmayın.

Bazen, yapmakta olduğunuz bir şeyi gevşettiğinizde başka bir bilinçsiz hareket ortaya çıkar. Omuzlarınızı serbest bıraktığınızda çenenizin gergin olduğunu fark edebilirsiniz. Daha sonra aynı abartmayı yapın ve çenenizle yavaşça bırakın. Serbest bırakıldıktan sonra omuzlara dönün veya

bundan sonra ne çıkarsa çıksın.¹

Bölüm 6

BAĞLAMA the ŞARJ



Blokları Nasıl Oluşturuyoruz

*Enerji akışı üzerindeki alışlagelmiş kısıtlamalardan dolayı kontrol kendi kendine gerçekleşmez.
mülkiyet ama kendini hapsetme.*

JOHN PIERRAKOS

Charlene önümde oturuyordu, heyecanla hareket ediyordu ama bedeni hareket etmiyordu. Yüzünden birkaç damla yaş aktı ama sesi hıçkırıklara dönüşmedi. Onun öz kontrolünün galip geldiğini söyleyebilirim. Vücudu dimdik dik oturuyordu, elleri sıkıca kucığında birleşmişti, dizleri birbirine çekilmişti.

Charlene beş çocuğun en küçüğüydü ve mütevazı imkanlara sahip son derece duygusal bir ailede büyüyordu. Babası aileyi katı kuralları olan sıkı bir gemi gibi yönetiyordu. O, erkeklerin çoğunlukta olduğu eski tarza mensuptu ve Charlene'in kendisiyle konuşuluncaya kadar konuşmasına izin verilmiyordu. Örneğin yemeğini alabilmek için kardeşlerinin yemek yemesini beklemek zorunda kalması ne kadar adaletsiz görünse de kesinlikle karşılık veremezdi.

Etrafındaki aile değişkendi. Kardeşleri, ailenin en genç yeni başlayan çocuğu olarak onunla acımasızca dalga geçerdi. Babası ortalıkta olmadığına annesi bağırarak kızının üzerine saldırıyordu. Hayatta kalabilmek için Charlene'nin büyük miktarda yük taşıması gerekiyordu. Büyük bir yarattı

Bunu yapabilmek için de sayısız diyetle rağmen bir türlü veremediği kiloları aldı. Ağrı ve sızılardan şikayetçiydi. Artık çaresizce bloklarından kurtulmayı istese de, suçlaması *ciltli* dokularına nüfuz eder ve kolayca kırılamazdı.

Sağlığın nasıl şarj vedeşarj dengesini gerektirdiğini gördük. Ayrıca bunun meydana gelebileceği olumlu ve olumsuz yolları ve konfor bölgemizde kalabilmek için şarj-deşarj döngüsünün farklı noktalarında nasıl bloke olabileceğimizi de gördük. Şimdi doğal şarj vedeşarj döngüsü bozulduğunda uzun vadede bedene ve zihne ne olduğuna bakıyoruz.

*Ücret, eylem amacıyla ortaya çıkar.*İdeal olarak, yükünüzü ortaya çıkaran bir durumda olduğunuzda, bunu o anın taleplerini karşılamak için kullanabilirsiniz. Konuşabilirsin, kaçabilirsin, krizi halledebilirsin, başka bir deyişle "sorumluluğu üstlenebilirsin".

Sorun şu ki, eylem her zaman mümkün olmuyor. Kendilerini savunamayacak kadar küçük olan çocuklar, karşılık verirlerse daha fazla cezalandırılacaklarını öğrenebilirler. Kaçabilecekleri ve güvenli bir yer bulabilecekleri bir yer olmayabilir. Veya onlara, "Ağlamayı kesin, yoksa size ağlayacak bir şey vereceğim" denilebilir. Daha sonra, yüklerini bırakmanın istenmeyen ve çoğunlukla ciddi sonuçlara yol açtığını öğrenirler; bu sonuçlar bazen küçük bir çocuğun hayatını tehdit edecek kadar ciddidir.

Peki bu gibi durumlarda bir çocuk sorumluluğuyla ne yapar? Sadece ortadan kaybolmaz. Bunun yerine çocuk (veya benzer durumdaki bir yetişkin) bir yol bulmalıdır. *suçlamayı bağlayın.*Bağlama, hiçbir şeyin gevşememesi için bir paketin etrafına yapışkan bant sarmak gibidir. Bağlanma, vücudun kaslarındaki ve organlarındaki yükü bağlar, kronik gerginlik yaratır ya da buna "gerginlik" diyoruz. *engellemek.* Ayrıca sindirimi yavaşlatarak veya nefes almayı engelleyerek otonom sinir sistemini de değiştirebilir. Kalp atış hızını hızlandırarak veya kan basıncını yükselterek sempatik sinir sistemini uyarabilir.

Ayrıca tırnaklarınızı ısırma, ayağınıza vurma, çenenizi sıkma veya obsesif kompulsif el yıkama gibi bir davranış veya alışkanlığa da yükleyebilirsiniz. Suçlamayı bağlamak tekrarlayan düşünmeye yol açabilir - hiçbir yere varamayan zihin döngüleri veya hiç düşünmemek. Ve son olarak, aşırı yeme, içki içme, sigara içme veya diğer kendine zarar veren davranışlar gibi bağımlılıklara da bağlı olabilir.

Desen ne olursa olsun, bağlı yük daha az mevcuttur. Bu, paranızın donmuş bir hesaba bağlanmış olması ve çekildiğinde onu çekmemek gibi bir şey.

gerekiyor. Oradadır ama gevşemesi biraz zaman alır.

Bu bağlanma modelleri bir kez oluşturulduktan sonra, yükün arttırılması muhtemelen onları güçlendirecektir. Aşırı yeme eğilimindeyseniz, tüm iyi niyetinize rağmen, ek stres daha da fazla yemenize neden olacaktır. Sigara içiyorsanız, duygusal stres veya son teslim tarihinin baskısı altında daha yoğun sigara içersiniz. Tekrarlayan özeleştirici düşünceleriniz varsa, büyük bir sunum yapma sorumluluğunun içindeki eleştirmeni acımasızca harekete geçireceğinden emin olabilirsiniz. Artan yük, ona karşı savunmayı güçlendirme eğilimindedir. Bunun nedeni bilinçsizce konfor bölgemizde kalmak için çabalamamızdır.

Tipik olarak, deşarjın imkansız olduğu durumlarda yükümüzü bağlarız, bu da şu anlama gelir: *vücuda veya davranışa yüksek miktarda yük bağlanması*. Bir kez bağlandıktan sonra bu yükü serbest bırakmak çok zorlaşır çünkü hepsi dokulara bağlıdır. Zihin, suçlamadan ve buna neden olan olaydan ayrılır ve ruhunuzun geri kalanı, rahatlık bölgesine geri döner.

Ancak bağlı yük konfor bölgesini daraltır. Kendimiz için daha az alanımız var, kim olduğumuz konusunda daha az özgürlüğe sahibiz ve çevremiz üzerinde daha fazla kontrole ihtiyacımız var.

Ayrıca sorumluluğunuzdan “kaçabilir” ve bundan tamamen kaçınabilirsiniz ki bu da farklı bir bağlayıcılıktır. Şarj-deşarj döngüsünün erken aşamalarında bloke olabilir ve herhangi bir şarj oluşmasına izin vermeyebilir, şarjı vücudunuzda özümseyemeyebilirsiniz. Bu genellikle kişinin enerjisini tutarlı bir şekilde organize edemediği travmalarda meydana gelir. Ayrışma aynı zamanda travmatik bir yaralanma sonrasında kişinin soluk ve soğuk olmasıyla şoka da benzeyebilir. Suçunuzdan kaçınmak düzeni bozar. İlerlemenizi ve işlerinizi yürütmenizi zorlaştırır.

Yüklenmeden kaçınmak alışkanlık haline geldiğinde, kişi kendini izole edebilir, enerjisi düşük olabilir ve kronik olarak yetersiz yük altında veya depresyonda kalabilir. Bu bir tür olumsuz bağlanma veya bağlayıcılıktır *aykırı* şarjı olan. Suçlamalarına karşı çıkan bir kişi onu dışarıda tutmaya çalışıyor. Yüklerini kaslara ve dokulara bağlayan kişi, onu içeride tutmaya çalışıyor.

Aşırı ve Alt Sınır

Aşırı yüklendiğimiz ya da gereğinden az yüklendiğimiz gibi, bağlanma eğilimimiz de

içerideki veya dışarıdaki yük bir varoluş durumu yaratabilir *aşırı veya yetersiz*. Bu, fazla veya az şarj olma durumundan farklıdır çünkü artık şarjı hissetmeyebiliriz. Bunun yerine vücudun doku ve organlarına bağlanır.

Aşırı bağlama bir telafi stratejisidir, yetersiz bağlama ise kaçınma stratejisidir. Aşırı bağlanma, vücutta yüksek yük durumunu kilitlerken, yetersiz bağlanma bizi düşük yük durumunda tutarak yükün içeri girmesine izin vermez. Ancak ne yaparsak yapalım, bu durumlar bize "normal" gelir. Biz böyle olduğumuzu düşünüyoruz.

Carl öyleydi *aşırı sınırlı*. Öfkeli bir babayla geçirdiği yoğun çocukluk ona birçok sorumluluğun üstesinden gelmeyi öğretti. Arkadaşları onun biraz fazla sıkı sarıldığını söylerdi. Çocukları onu fazla kontrolcü buluyordu. Davranışları kadar bedeni de katıydı. Zorunlu olarak bir spor salonunda egzersiz yaptı ve kurallara göre yaşadı.

Buna karşılık, karısı Karla'nın alkolik bir annesi vardı ve bu annesi aslında müsait değildi, bu yüzden büyürken pek fazla enerji alamamıştı. Karla'nın vücudu kronik olarak *yetersiz*. Vücudu zayıf görünüyor ve yorgunluğa eğilimlidir. Duruşu çöküyor. Spor salonunda egzersiz yaptığında bile kasları tanımlanamıyor. Kolayca bunalabiliyor ve içki içmese de enerjik olarak çocukları için ulaşılmaz oluyor; bunun nedeni, yaşam gücü enerjisinin, onların yüksek enerjileriyle meşgul olamayacak kadar düşük olması.

Bir kişinin vücudunun bir kısmına yüksek derecede bağlı olup diğer kısmına bağlı olmaması da mümkündür. Bir kişi göğsünden bağlı ama leğen kemiği gevşek olabilir ya da kalçası kilitli ama açık yürekli olabilir. Bacaklar başa doğru akan enerjiye bağlı olabilir. Kalp veya boğaz tıkalı olabilir ve bu durum vücudun üst kısmını alt kısımdan ayırıyor olabilir.

Aşağıda, kendinizde veya başkalarında tanıyabileceğiniz aşırı ve düşük sınır kalıplarının bazı ortak genel özellikleri bulunmaktadır. Her durumun yararları ve sakıncaları olduğuna dikkat edin; bazı özellikler bir savunma mekanizmasının parçası olsalar bile en azından faydalıdır. Size uygun olanların yanına onay işareti koyun. Her sütunda bazı özellikleriniz varsa şaşırmayın.

GEÇİŞ	YERALTI
Telafi edici strateji	Kaçınma stratejisi
Yüksek enerji	Düşük enerji
Heyecan verici	Sakinlik

takıntılı	amaçsız
Kontrol	Gevşetmek
Yüksek metabolizma	Yavaş metabolizma
Sıkı	Hoşgörülü
Sert	Akan
Kas	Yumuşak
İnatçı	Verim
Odaklanmış	Tembel

İç ve Dış Yükün Dengelenmesi

Açılmamış bir paket patates cipsi ile yüksek bir irtifaya çıkmanın nasıl bir şey olduğunu hepimiz biliriz. Dışarıdaki hava basıncı azaldığında torba genişler. Tersine, eğer dağın tepesinde yumuşak plastik bir su şişesini doldurup aşağı inersek, alttaki daha büyük basınç şişeye doğru baskı yapacak ve kenarlarını daraltacaktır. (Fakat muhtemelen patates cipsini çoktan yemiş olurduk!)

Aynı şekilde içimizdeki basınç dış ortama göre daha yüksekse vücut dışarı doğru şişme eğilimi gösterir veya patlayacakmış gibi hissederiz. Eğer dışarıdaki baskı içerideki baskıdan daha fazlaysa, patlamaya ya da çökmeye ve bunalmış hissetmeye eğilimliyiz. İdeal olarak şarjımızın çevremize uygun olmasını, ortam sessiz olduğunda sakin hissetmemizi ve gerektiğinde yüksek şarj durumunun taleplerini karşılayabilmemizi isteriz.

Yük her zaman iç ve dış durumlar arasında dengelendiğinden, aşırı ve alt yönlü tipler dış durumlara farklı tepki verir. Bu davranışta, duyguda, düşüncede ve vücut oluşumunda gerçekleşir. Vücut şarj için bir pil olduğundan, bu modeller, özellikle çocukluk döneminde büyüdüğümüzde, vücudun kendisini nasıl oluşturduğunu etkiler. Genetik mirasın yanı sıra, iç ve dış arasındaki yük dengesine göre şişer veya küçülür, uzar veya alçakta kalırız, genişler veya çökeriz. Bunun neye benzediğine bakalım.

Yüksek veya düşük yük taşıyan dış koşullarla karşılaştığımızda, onları hangi kalıpla karşılıyorsak onu karşılarız. Örneğin her türlü kriz

yüksek şarjlı bir durum. Aciliyet, talep veya tehlike var. Böyle yüksek yüklü bir olay, kişinin bununla başa çıkabilmesi için oldukça yüksek bir yüke sahip olmasını gerektirir. Sorumluluğu ve önemi yüksek olan pozisyonlar hem ücret taşır hem de ücret gerektirir. Geniş bir dinleyici kitlesine konuşmanın büyük bir yükü vardır ve vücudunuzdaki bu kadar yükü kaldırabilmeniz gerekir. Kendinizi savunmasız bırakmak veya risk almak yüksek maliyetli olaylardır.

Buna karşılık yalnızlık, boşluk veya kayıp durumları çok düşük bir yük taşır. Rüzgârın içimizden savrulduğunu hissedebiliriz. Çok fazla boşluk nedeniyle depresyona girebilir veya halsizleşebiliriz. Yüksek şarjlı bir ortamda yaşamaya alışkın olan şehir sakinleri, genellikle ülkede bir hafta sonunun düşük ücretinden rahatsız oluyor. Aynı şekilde, taşra sakinleri de New York veya Las Vegas sokaklarında kendilerini aşırı uyarılmış hissedebilirler.

Daha sonra yüksek enerjili veya düşük enerjili birinin çeşitli dış ortamlarla tanışmasının nasıl bir şey olduğuna bakarsak, aşağıdaki kalıpları görürüz.

İçeride yüksek şarj, yüksek şarj durumu:Müvekkilim Jill, kocasıyla birlikte bir araba kazası geçirdikten sonra, polis gidene kadar her şeyi bir arada tuttuğunu, ardından aniden yoğun bir öfkeye kapıldığını ve bunun onun için alışılmadık bir durum olduğunu bildirdi. Talebi karşılamaya yetecek kadar yükü vardı -en azından bir süreliğine- ama sonra öfke onu serbest bıraktı. Eğer bu duruma daha sıkı bağlanmış olsaydı, daha kontrolcü, manipülatif veya baskın hale gelebilirdi. Suçlama hala oradadır, ancak buna verilecek tepki daha katı hale gelmek ve kişinin kendisini veya başkalarını kontrol etmesidir.

İçeride yüksek şarj, düşük şarj durumu:Naomi kumsalda tatil yapmayı seviyordu ama aşırı sorumluluk sahibi kocası endişeli ve huzursuzdu. İş aracılığıyla sorumluluğuna odaklanmaya alışkındı ve bu kadar rahat bir durumda ne yapacağını tam olarak bilmiyordu. Derisinden dışarı atlamak istiyormuş gibi hissetti. Bunun nedeni içerideki yükün dışarıdaki yükten daha yüksek olması ve başka bir şey olmasa bile derisi yoluyla bir yerden dışarı çıkmak istemesiydi. İçerisi dışarıdan daha fazla yüklü olduğunda kaos, kafa karışıklığı, takıntı, meşguliyet, sinirlilik, huzursuzluk ve eyleme geçme davranışları yaratabilir.

İçeride düşük şarj, yüksek şarj durumu:Sandra, yüksek stresli bir işte çalışan, üç çocuklu, bekar bir anneydi. Tekrar dolmaya yetecek kadar kesinti olmadığı için depresyona girmeye başladı. Açıkça düşünmekte, karar vermekte ve hatta evini temizlemekte zorlanıyordu. Sabah yataktan kalkıp günüyle yüzleşmek istemiyordu. Eğer içimizde dışarının taleplerini karşılamaya yetecek kadar yükümüz yoksa, kendimizi bunalmış, yetersiz, korkmuş, güvensiz veya güvensiz hissedebiliriz.

geri çekildi. Dışarıdan gelen baskı, kelimenin tam anlamıyla göğüs veya karnımızın çökmesine veya kaldırılamayacak kadar büyük görünen bir ağırlıktan dolayı çöküntüye uğramamıza neden olabilir.

İçeride düşük şarj, düşük şarj durumu:Kevin, 27 yıllık eşinden ayrı kalmaya alışmakta zorlanıyordu. Evliliklerinde en çok yüklenen o olmuştu. Sosyal ortamları o yaratmış, evdeki işleri o yapmıştı ve genel olarak onu sevgisi ve ilgisiyle meşgul etmişti. Çocukluğundaki ihmal nedeniyle Kevin, düşük ücret alan bir adamdı. Çok fazla başlamadı ve en mutlusu dükkanında vakit geçirmekti. Ancak alışık olduğu dış yükün yokluğu, kendi içindeki düşük yük ile birleştiğinde ne yapacağını şaşırmıştı. Naomi'nin kocası gibi huzursuz olmak yerine umutsuzluğa kapılmıştı. İçeride ve dışarıda düşük yük, boşluk, can sıkıntısı, depresyon, çaresizlik veya sadece "kaybolmuşluk" hissi yaratır.

OLASI KOMBİNASYONLAR

KİŞİ	DURUM	EĞİLİM
Aşırı sınır	Yüksek şarj	Gergin, takıntılı, kontrolcü, öfkeli, aşırı tepkisel
Yetersiz	Yüksek şarj	Şaşkın, şaşkın, çökmüş vücut
Aşırı sınır	Düşük şarj	Huzursuz, gergin, duygusal
Yetersiz	Düşük şarj	Gevşek, özensiz, odaklanmamış, disiplinsiz, az aktif

Şimdi, bağlayıcı davranışları hesaba kattığınızda, tüm bu kombinasyonların çok çeşitli tepkiler yarattığını görebilirsiniz. Rahatlayamayan yüksek enerjili kişi sakinleşmek için alkol veya sakinleştirici kullanabilir. Yüksek taleple karşı karşıya kalan düşük ücretli kişi daha fazla kahve, yiyecek, hız veya kokain isteyecektir. Bunların hepsi, ne kadar faydalı ya da zararlı olursa olsun, yükümüzü düzenlemeye yönelik girişimlerdir. Çoğu zaman birilerini sorumsuz, takıntılı, otoriter veya odaklanmamış olmakla suçlarız ve onların içinde ve çevresinde var olan suçlama dinamiklerini anlamayız. Çoğu zaman bu modeller bunun için oluşturulmuştur.

Çocukken oldukça işe yarayan ama yetişkinlik durumlarında aleyhimize işleyen çocukluk stratejilerinden kalan onlarca yıl. Bu kalıplar kişiliğimizde yerleştğinde, duruşlar, kas gerginliği, sinir sistemi alışkanlıkları, davranışlar ve düşünme kalıpları açısından vücudun fiziksel yapısına yerleşirler. Bu kalıplar çakralarımıza yerleşir, kişiliğimizin yapıları haline gelir ve ilişkilerde kendini gösterir. Ancak tüm bunları öğrenmeden önce, iyileşme sürecinde şarjla çalışmanın bazı yollarına bakalım.

part ii

HEALING
with
CHARGE

Bölüm 7

BAŞLAMAK

içinde

FARKINDALIK



Ücretin Takibi ve Hasat Edilmesi

*Enerji varoluşun para birimidir, en derin merkezlerden yayılır.
vücut yüzeyinin çok ötesinde.*

JOHN STIRK

Ücret kavramını anladığınızda onu her yerde fark etmeye başlayacaksınız. Meslektaşlarınızdan biri yeni bir projeyle ilgili heyecanlandığında bunu göreceksiniz. Kıskançlık ya da kaygı yaşadığında bunu arkadaşınızda göreceksiniz. Bunu çocuklarınızın heyecanla bir aşağı bir yukarı zıplamalarında ya da utangaçlıkla birdenbire susmalarında göreceksiniz. Kalabalığın içinde bir rock yıldızına ya da bir politikacıya bayılırken bunu göreceksiniz. Eğer bir terapistseniz, bunu danışanlarınızın yüklü bir konu hakkında konuştuklarında göreceksiniz.

Başkalarında bunu fark etmek işin kolay kısmıdır. Kişinin hareketleri daha hareketli hale gelir. Sesleri değişir: giderek daha yüksek ve daha hızlı hale gelir, hatta belki de tam tersi, birdenbire küçülür ve sessizleşir. Gözlere, nefese ve bedene canlılığın bariz işaretleri gelir. Duygular güçlü gelir. Hatta kişi titrek, gergin veya huzursuz bile olabilir. Bunların hepsi suçlama işaretleridir.

Bulaşıcı olduğu için başka birinin yükünü kendi vücudunuzda da hissedebilirsiniz. Bir iş arkadaşının coşkusu odadaki diğerlerine ilham verir. Bize yöneltilen yüksek öfke, ortada hiçbir engel olmasa bile neredeyse fiziksel bir tokat gibi hissedilebilir.

şiddet. Derin keder içinde olan biri bizi ağırlaştırabilir veya üzebilir. Bir kalabalığın heyecanı bizi inançlarının mafya zihniyetinin içine çekebilir.

Yapılması daha zor olan şey kendi şarjınızı izlemektir. Algılaması çok zor olduğu için değil, çoğumuz sadece olana odaklanma eğiliminde olduğumuz için. *durumlar* suçlamanın kendisinden ziyade bizi tetikleyen şeyler. Kendinizi harekete geçtiğinizi hissettiğinizde bir ara verip dikkatinizi başka bir şeye vermeniz konusunda kendinizi eğitebilirseniz, *kendi ücretinizi takip etme*, o zaman bu değerli yaşam gücü enerjisinden yararlanabilirsiniz. *Yükü toplamayı öğrenebilirsiniz*.

Hasat, onu dokularınıza beslemeniz, canlılık hissi ve yüksek farkındalık hissi için onu vücudunuza çekmeniz veya daha sonra kullanmak üzere saklamanız anlamına gelir. Genellikle ihtiyaç duyduklarından daha fazla yiyecek yetiştiren çiftçiler, hasatlarını kış boyunca kullanmak üzere depoluyorlar. Hasat edilenlerden ihtiyaç halinde azar azar yararlanılabilir. Değeri var. Bir çiftçinin değeri, hasadının büyüklüğüne göre belirlenir.

Yaşam gücümüz sahip olduğumuz en değerli şeydir. Bunu bastırmak istemiyoruz, israf etmek de istemiyoruz. İdeal olarak, daha fazla canlılık, hassasiyet ve uyanış sağlamak için onu dokularımıza toplamak isteriz. Tıpkı bir pil gibi, vücut da iyi şarj edildiğinde gelecekte kullanmak üzere depolanmış enerjiye sahip oluruz. İçimizde zengin bir enerji var. Yükümüzü toplamak için önce onu takip etmeyi öğrenmeliyiz.

Ücretinizi Takip Etme

Artık suçlayacak bir kelimeniz olduğuna ve onu kavramsal olarak anladığınıza göre, onu farkındalığınızla takip etmeye başlayabilirsiniz. Yükü takip etmek, vücudunuzun neresinde olduğunu, ne yapmaya çalıştığını gözlemleme ve buna yanıt olarak sizin ne yaptığınızı fark etme sürecidir. Yükünüzü takip etmeyi ne kadar iyi öğrenirseniz, onu idare etmede, yönlendirmede veya hasat etmede o kadar iyi olursunuz. Ayrıca kendinizle daha fazla yakınlık kuracak ve zorluklarla baş etme konusunda daha fazla beceri kazanacaksınız.

Örneğin birisi size duygusal açıdan tetikleyici bir şey söylediğinde aniden bir gerilim dalgası hissedebilirsiniz. Belki de yük boğazınıza doğru baskı yapıyor ya da midenizin kasılmasına neden oluyor. Eğer suçlamanın ne yapmaya çalıştığını anlarsanız, bir şeyler olduğunu keşfedebilirsiniz.

bu söylenmek istenendir. Yüke yanıt olarak omuzlarınızı kasmak, çenenizi sıkamak veya nefesinizi tutmak gibi ne yaptığınıza dikkat edin.

Kendi ücretinizi takip etmek için şu basit adımları izleyin:

- 1.*Duraklatın ve fark edin.*Ne zaman etkinleştirildiğinize dikkat edin ve anlık bir mola verin. Konuşmayı veya aktiviteyi durdurun ve şarjınızın hislerini hissedin. Vücudunuzun neresinde olduğunu, baskı mı, titreme mi, duygu mu yoksa heyecan mı olduğunu mümkün olduğunca fark etmeye çalışın. Bu yeni bölgenin meraklı bir kaşifi olun. Ona anlam vermeden, mümkün olduğu kadar çok şeye dikkat edin. Yargılamalardan kaçınmak için elinizden geleni yapın ve mümkün olduğunca tarafsız olmaya çalışın. Sadece gözlemleyin.
- 2.*Suçluyla arkadaş ol.*Yükünüzü, bastırmanız veya kurtulmanız gereken bir şey olarak değil, değerli bir şey olarak düşünün. Yükünüz rahatsız olsa veya öfke, üzüntü ya da korku taşısa bile, bu yükü uyanmanız için içinizde yükselen bir lütuf olarak görün. Duygudan ve hikayeden ayrılın ve sorumluluğun kendisini benimseyin. Onu vücudunuza hoş geldiniz. *Busenin*sonuçta yaşam gücü!
- 3.*Dürtüye dikkat edin.*Suçlama bir nedenden dolayı ortaya çıkar; genellikle bir tür eylemin amacı için. Yükünüzün aktive olabileceği dürtüye dikkat edin. Ellerinizin yumruk haline gelmek veya sarılmak için uzanmak isteyebileceğini fark edebilirsiniz. Belki çeneniz titremek istiyor ya da koşma dürtüsü duyuyorsunuz. Deneme ücretiniz nedir*yapmak*?
- 4.*Dürtüyü nasıl engellediğinize dikkat edin.*Bilinçsizce saldırılara karşı kendimizi koruyoruz. Bunun çok fazla olduğundan, kontrolümüzü kaybedeceğimizden, bunalacağımızdan veya aptal ya da aptal görüneceğimizden korkabiliriz. Nedeni tam olarak fark etmekten daha az önemlidir*Ne*Vücudunuzdaki yükü engellemek için yapıyorsunuz. Karnınızı mı sıkıyorsunuz, nefesinizi mi tutuyorsunuz, yoksa omuzlarınızı mı yuvarlıyorsunuz? Yükü bloğun içinden itmeye çalışmayın; Sadece yük nedeniyle kendi içinizde neler yaptığınızı gözlemleyin. Bloklarımız olduğu sürece saldırı onlara karşı baskı yapacak ve onları dikkatimize sunacaktır. Burası konfor alanınızın sınırındır.
- 5.*Bloğu yavaşça abartın.*(Bkz.[Odaklanma ve Abartma Egzersizi](#).) Unutmayın, kendimizi zorlamıyoruz*üzerinde*konfor bölgesi;

Biz *genişletmek* konfor bölgesi. Kendinizi zorlamak yalnızca yükün üstesinden gelmeyi zorlaştıracaktır. Bunun yerine yavaş yavaş *abartmak* Bloğu oluşturmak için ne yapıyorsanız yapın ve sonra onu yavaşça gevşetin, daha çok yapmakla daha az yapmak arasında gidip gelin. Yükünüze tepki olarak omuzlarınızın gerildiğini fark ederseniz, önce biraz daha, sonra biraz daha sıkın. Daha sonra vücudunuzun organik sürecini takip ederek gerginliği yavaşça çözün. *Bu hareketlerin çok kademeli olması gerekiyor*, bir durumdan diğerine giderek yavaşlayan bir hareket. İçinizde bir şeylerin değiştiğini hissedene kadar bunu yapın.

6. *Yükü hasat edin*. Blok yavaşça çözöldükçe, yükün itmeden veya bastırmadan yeni yerlere akmasına izin verin. Çoğunlukla sıcaklığın yayılması gibi hissedilir ancak aynı zamanda titreme, karıncalanma veya genişleme gibi de hissedilebilir. Huzur ve rahatlama hissi getirebilir. Elinizden geldiğince, bu yükün, suyun bir süngere girmesi gibi dokularınıza nüfuz etmesine izin verin. Analiz etmeye çalışmadan duyguların tadını çıkarın.

Aslında bunu şu anda deneyebilirsiniz. Size biraz yük getiren bir konu düşünün. Kolay bir şeyle başlayın. En derin travmanızı ya da en kötü anılarınızı seçmeyin. Televizyonda gördüğünüz bir şeyi, politik bir durumu ya da biriyle çözölmemiş bir konuşmayı düşünün.

Bunu hayal ederken, az önce açıklanan adımları izleyin, vücudunuzun neresinde olduğuna dikkat edin, yüke verdiğiniz tepkiyi fark edin, ardından yükü engellemeye yönelik alışılmış tepkinizi abartın ve bir değişim hissedene kadar yavaş yavaş çözün.

Bunu ne kadar çok uygularsanız o kadar kolaylaşır ve kendinizi o kadar canlı hissedersiniz. Daha sonra bunu daha fazla yük hissedebileceğiniz durumlarda yapmayı öğrenebilirsiniz. Yükünüzü toplayabilmeniz için size bir güçlenme hissi verecektir.

Diğerlerinde Ücret Takibi

Eğer bir terapist, vücut işçisi, öğretmen veya koç iseniz, müşterilerinizin ve öğrencilerinizin yükünü takip edeceksiniz. Ayrıca onlara nasıl takip edeceklerini de öğretebilirsiniz.

onlara ömür boyu hizmet edecek olan kendi sorumlulukları. Ama sabırlı olun. Bu beceri bir gecede gelişmez ve bu yeni kavram bazı insanlara yabancı gelebilir.

Müşterilerimi ücret kavramı konusunda eğiterek başlıyorum. Bunu onlara bu sayfalarda anlattığım şekilde anlatıyorum; duygulardan, heyecanlardan ve geçmiş sorunlardan gelen, vücudun bazı yerlerinde bir aktivasyon olarak hissedilen bir yaşam gücü. Müşterime, yükün neden bu kadar değerli olduğunu ve bunu kendi içinde fark etmeyi öğrenebilmesi için ortaya çıktığını gördüğümde bunu belirteceğimi anlatıyorum. Ayrıca, yükünü nasıl engellediğini keşfetmesine yardımcı olacağımı ve onu serbest bırakmayı öğrenebileceğini ve bedeninde daha canlı ve daha rahat olabileceğini de açıklarım. Çoğu insan bu yeni düşünce tarzından heyecan duyuyor.

Ücreti takip ederken arayacağınız özelliklerin listesi aşağıda verilmiştir:

Yüklenme Belirtileri Ortaya Çıkıyor

- Vücutta artan gerginlik; görsel olarak belirgin veya sözlü olarak ifade edilen, örneğin "Karnım bir korku topuna dönüşüyor."
- Nefes almada değişiklik; daha hızlı, daha yavaş veya nefesi tutma eğilimi.
- Ses değişikliği: Ya daha yüksek, daha hızlı ve daha yoğun konuşuyorsunuz ya da aniden daha sessiz ya da kısıtlı konuşuyorsunuz. Aniden çok daha genç gelebilir, tıpkı bir çocuğun sesi gibi.
- Boğaz ve göğüs kaslarının kasılması. Cilt
- tonunda değişiklik: kızarma veya soluklaşma.
- Terli veya titreyen avuç içi.
- Gözlerde artan aktivite, muhtemelen etrafta dolaşma, göz teması kurmada zorluk, gözleri kapatma ihtiyacı.
- Çenede, uzuvlarda veya vücudun herhangi bir yerinde sinirsel seğirmeler.
- Titriyorum.

- Yarışan düşünceler.
- Hareketsiz kalmakta
- zorluk. Güçlü duygu.

Şarjı Çalıştırmak

Durun ve şarjı gözlemlediğinizi belirtin. Şuna benzer bir şey söyleyin: “Şu anda çenenize çok fazla yük geldiğini fark ettim. Bunu hissedebiliyor musun?” Veya, “Göğsünüzde nefes almanızı kısıtlayan büyük bir yük varmış gibi görünüyor. Bunu fark ettin mi?” Bunu, “Şu anda göğsüne aşırı yükleniyorsun” demek yerine, bir soru olarak nazikçe belirtmenizi şiddetle tavsiye ediyorum. Bu tür bir ifade, kişiyi kendi deneyimlerinden çıkarır ve doğru ya da doğru bir yol olduğunu düşünmeye götürür.

Yükün ortaya çıktığını hissediyorsanız ancak gözleminizle bunu tam olarak belirleyemiyorsanız endişelenmeyin. Basitçe şunu sorun: “Bu konu hakkında konuştuğunuzda herhangi bir suçlama hissediyor musunuz?” Veya yükün orada olduğunu hissediyorsanız ancak nerede olduğundan veya ne yaptığından emin değilseniz şunu sorun: “Bu konuyla ilgili bir miktar enerji hissediyorum. Bunu vücudunun neresinde hissediyorsun?” Bu sorular danışanın dikkatini ve sorgulamasını yönlendirmeye yardımcı olur.

Elbette bu sorulara herkes cevap veremez. Bazıları vücutlarıyla o kadar temassız ki saatte 90 mil hızla gelse saldırılarını hissetmezler. Rüzgârdaki bir yaprak gibi titreyen, hiçbir şey hissetmediklerini söyleyen ve tüm sınıf görse bile titrediklerini bile anlayamayan insanlar gördüm. Ancak çoğu insan, uyuşukluk veya boşluk olsa bile en azından bir tür his hissedebilir. Bu hislerle yavaş ve istikrarlı bir şekilde çalışarak, sonunda bunların arkasındaki yükü açabilir ve serbest bırakabilirsiniz.

Bir müşterim bana geçmişiyile ilgili bir şey anlattığında -belki çocukluğunda başına bir şey geldiğinden şüpheleniyor ama emin değil- bu konuda konuşurken bir suçlama olup olmadığını soruyorum. Suçlamanın varlığı ya da yokluğu, durumla ilgili anıların doğru olup olmadığını göstermez ama bana o alanda yapılacak iş olup olmadığını gösterir. Bana sorunla ilgili bir rezonans olup olmadığını ve bir miktar şarjın gerekli olup olmadığını söylüyor

serbest bırakılacak veya hasat edilecek. Hikayenin gerçekten doğru olup olmadığı beni özellikle ilgilendirmiyor. Eğer yükü varsa, o zaman o kişiye gerçekmiş gibi gelir ve ben de bununla çalışıyorum. Unutmayın, hikaye suçlamanın kendisi kadar önemli değil. Hikâye geçmişle ilgilidir. Suçlama şu anda gerçekleşiyor.

Çok Fazla veya Çok Az Şarj

Nihayetinde yükü toplamayı öğrenmek istesek de, bazen bir kişinin vücudunda bunu başarılı bir şekilde yapamayacak kadar fazla enerji dolaşır. Esasen bu, şarjın konfor bölgesinden daha yüksek olduğu anlamına gelir. Ve sonuçta konfor alanını genişletmek istesek de, bu öncelikle daha rahat olmamıza yardımcı olur. Şarjı konfor aralığına düşürmek için biraz boşaltma yapmanız gerekebilir.

Eğer yük, dokularımızda toplamak istediğimiz değerli bir şeyse, o zaman nasıl bu kadar fazlasına sahip olabiliyorsunuz? Eylem için yük ortaya çıkar ve eylem engellendiğinde yükün gidecek hiçbir yeri yoktur. Daha sonra vücutta depolanarak bir çıkış yolu aranır. Kendinizi huzursuz, gergin, gergin, endişeli, uykusuz hissetmenize veya karnınızın takla atmasına neden olabilir. Çok fazla şarj endişe gibi hissedilebilir.

Güçlü duygular ortaya çıktığında bazen bunaltıcı görünebilirler. Derin kederi, öfkeyi veya dehşeti deneyimlemek veya kontrol altına almak zor olabilir. Evet, duyguları hissetmek iyileşmenin önemli bir parçasıdır ancak bunalmak ve kontrolden çıkmak işe yaramaz. Duygunun kendisi değişmese de, yükünün gücü azalarak dayanmayı kolaylaştırabilir.

Şarj konfor seviyesinin üzerine çıktığında, özellikle geçmişte bir travma yaşanmışsa, vücut kontrolü sürdürmek için "kilitlenmeye" girebilir. Kişinin düşünceleri, sözleri, nefesi veya hareketleri kilitlenir ve kullanılamaz hale gelir. "Donarız" ve kasılırız, nefesimizi tutarız veya uyuşuruz. Düzgün düşünemiyoruz. Ne yazık ki, bu gibi durumlarda suçlamalar arttıkça karantina da o kadar aşırı hale geliyor. Bu, suçlama ve travma ile ilgili kendi bölümünde daha ayrıntılı olarak tartışılacaktır, ancak şimdilik bunu, bir kişinin dışarıda olması nedeniyle bilinçdışı savunmaların devreye girdiğinin bir işareti olarak kabul edin.

onların konfor bölgesi.

Çok Fazla Şarjın Belirtileri

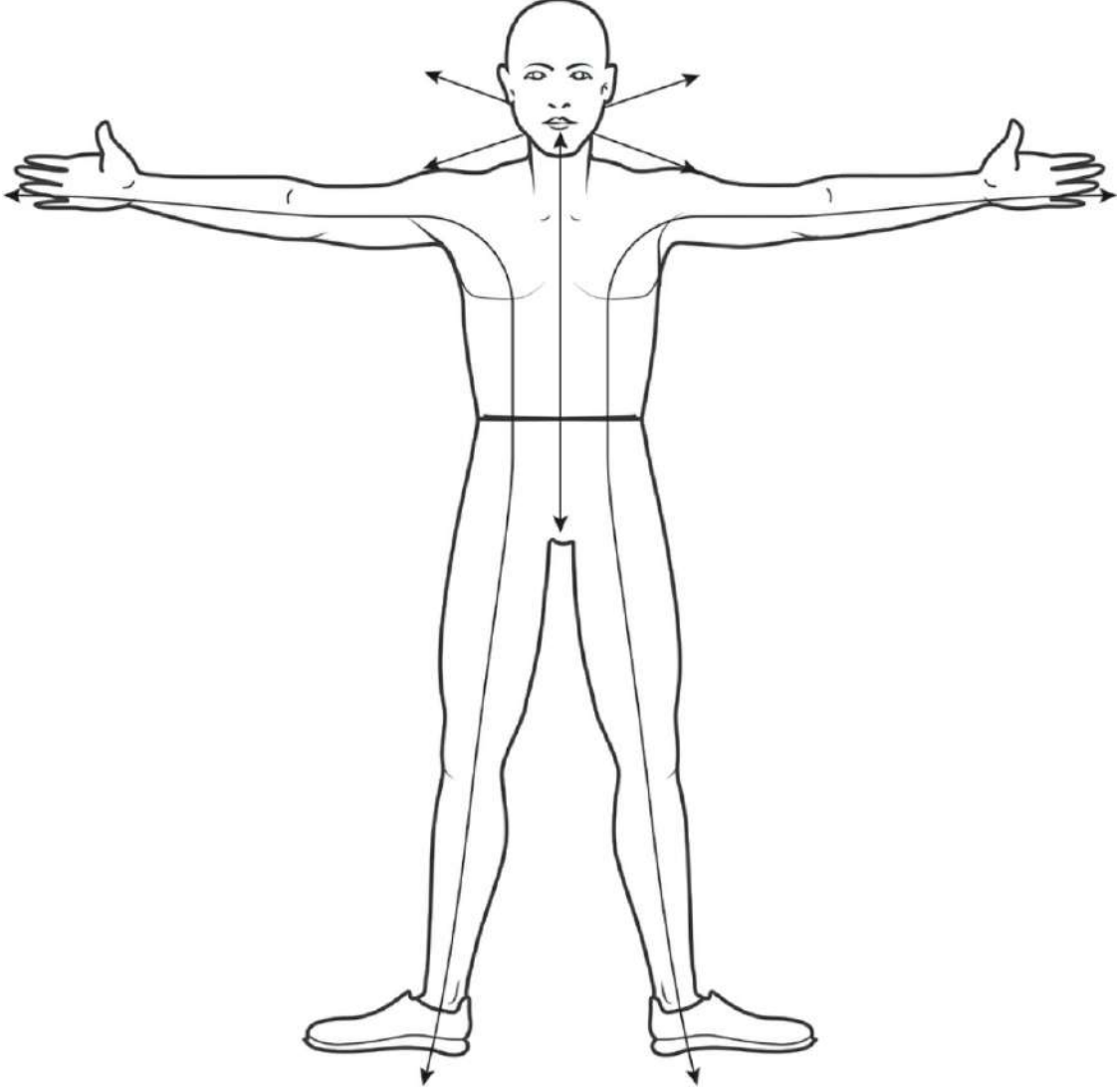
- Endişe
- Panik
- Öfkelenmek
- Kaplamak
- Aşırı sarsıntı
- Ayırışma
- Nefes almada zorluk
- Hızlı kalp atımı
- Düşünmede zorluk

Taburcu Olmanın Yolları

Boşaltma, enerjiyi çekirdekten çevreye taşır. Şarj seviyesini düşürmeye ve konfor bölgesine dönmeye yardımcı olur. Kalpte hissedilen duygular kollarla ifade edilebilir. Korku bacaklara doğru inebilir. Boğazımızın konuşmasını engellemek içimizdekinin dışarı çıkmasını engeller, bu yüzden ifade edilmek istenen her sesi veya kelimeyi davet ederiz.

“Normal” koşullar altında, kişinin yüksek şarjı doğal olarak deşarj için bir çıkış yolu arayacaktır. Kelimeler söylenmek ister. Hareket gerçekleşmek istiyor. Bir duyguyu hissetmek genellikle onu ifade etme isteğine yol açar.

Şekilde gösterildiği gibi vücudun yükü serbest bırakması için dört ana yol vardır. [Şekil 1b](#)ve sonraki sayfalarda açıklanmıştır.



Şekil 1b Boşaltma: Boşalma, enerjiyi içeriden dışarıya doğru hareket ettirir, ağızdan, bacaklardan, kollardan ve cinsel organlardan.

1. *Bacaklardan ve ayaklardan aşağıya doğru.* Savaş ya da kaç tepkisi (bunu birinci çakrada daha ayrıntılı olarak tartışacağız) bacaklara enerji verir. Enerjiyi bu yol boyunca aşağı doğru hareket ettirmek kişinin daha sağlam hissetmesini sağlar.

Ayaklarınızı yere vurmak, yerinde koşmak, yukarı aşağı zıplamak veya ayaklarınızı yatak gibi yumuşak bir şeye tekmelemek bu yolu uyandırabilir. Çoğu zaman, bir danışan korku yaşadığında ve donup kaldığında, onu sandalyede otururken bile bacaklarını koşuyormuş gibi hareket ettirmeye davet ediyorum. Bu korkunun bir kısmını giderir ve kaçma tepkisini azaltır.

2.*Kollardan ve ellerden dışarı.*Eller birini koruyabilir, itebilir, öfkeyle saldırabilir veya uzanıp birini yakınına çekebilir. Bu dürtülerden herhangi biri geçmiş koşullanmalar tarafından engellenebilir. Belki öfkeye izin verilmiyordu ya da ulaşacak kimse yoktu, bu yüzden dürtülerimizi geçersiz kılmayı öğrendik.

Özellikle duygusal olarak yüklü olduğunuzda, kollarınızı ve ellerinizi kullanmadan konuşmak zordur. Ellerinizi ve kollarınızı boşaltmak için duvar, masa üstü veya sandalyenin kolları gibi itebileceğiniz bir şey bulun. Ellerini itebileceğiniz biri varsa, onların sizinle buluşmasına izin verin ve siz onu iterken size biraz direnç versin.

Kollarınız vurmak isterse, kendinize veya çevrenizdeki herhangi bir şeye zarar vermeden, güvenli bir şekilde yapmanız koşuluyla, bir yastığa yumruk atabilir veya plastik beyzbol sopasıyla bir kanepeye vurabilirsiniz.

Kollarınızı yürekten açmak istiyorsanız, sanki bir ebeveyn, bir arkadaş ya da partner gibi birinin size yardım etmesini istemiş gibi ellerinizi ileri doğru uzatabilirsiniz. Ellerinize ne yapmak istediklerini sorun ve bunu güvenli bir şekilde ifade etmenin bir yolunu bulup bulamayacağınıza bakın.

3.*Boğazdan dışarı.*Sesinizi kullanmak, enerjiyi içeriden dışarıya taşımanın en önemli yoludur. Bazen sadece "grrr" veya "ahh" gibi soyut sesler çıkarmak faydalı olabilir ve bazen de söylenmesi gereken gerçek kelimeler olabilir. Bacaklardan aşağıya veya ellerden dışarı doğru hareket etmek, ses eşliğinde yapıldığında daha etkilidir. Kendini korumak için elleriyle itmeye ihtiyaç duyan biri, kendisini "Defol buradan" derken bulabilir. Geri gel. Beni yalnız bırakın." Bir kez daha yakınlaşması gereken biri şöyle diyebilir: "Sana ihtiyacım var. Seni istiyorum."

Ses çıkarmak ve gerçeğimizi söylemek çoğu zaman kültürel koşullanmaya aykırıdır. Müşterilerimi doğal hissettiren her türlü sesi çıkarmaya teşvik ederek başlıyorum. Daha sonra söylenmek istenen bir söz var mı diye soruyorum. Bazen önerilerde bulunuyorum ama her zaman onları kendi deneyimleri için en doğru kelimeleri bulmaları ve gerektiğinde değiştirmeleri konusunda teşvik ediyorum. Eğer çok utangaçlarsa, onları önce kelimeleri fısıldamaya, hatta sadece söylediğini hayal etmeye davet ediyorum. Bu tam olarak aynı etkiye sahip olmasa da, işleri doğru yönde hareket ettirir ve ilk girişimler güvenli hissettiğinde kişiyi daha fazla seslendirmeye açabilir.

4. *Cinsel organlardan dışarı.* Bu, terapötik olarak üzerinde çalışmadığım bir yoldur, ancak yine de taburculuk için önemli bir yer olduğundan bahsetmeye değer. Bu kanal tıkanırsa, diğer yollardaki, özellikle de kollar ve sesteki yük genellikle aşırı olacaktır. Bu alanda salıvermeyi kolaylaştırmak için danışana evde tek başına ya da bir partnerle yapması için görevler verebilirim.

Çok Fazla Deşarj Belirtileri

- Soluk cilt
- Vücut çöküyor veya göğüs çöküyor
- Alışılmadık derecede yorgun, enerji
- eksikliği
- Donuk düşünme
- Yavaş veya geveleyerek konuşma

Elbette bazı kişilerin deşarj olmaya başlamak için yönlendirmeye ihtiyacı yoktur. Sadece duygularını ifade ederler, bedenlerini hareket ettirirler veya akıllarından geçenleri söylerler. Bu deşarjlar çok alışkanlık haline gelirse, örneğin sürekli ağlayan veya her zaman öfkeli bir kişi gibi, bu deşarjları kontrol altına almayı öğrenerek ve sonunda onu toplayarak daha iyi hizmet edebilirler. Az önce bahsedilen öneriler, eğer bir kişi rahat olamayacak kadar fazla yüke sahipse ve bu yükü gerçekten toplayabilmek için biraz deşarj olması gerekiyorsa kullanılabilir. Sonraki birkaç bölümde, çok fazla şarjla başa çıkmanın ek yollarına bakacağız, ancak önce tam tersi durumla nasıl çalışacağımıza bakalım: şarjı çok düşük olan ve şarjını artırmanın yollarını bulması gereken biri.

Ya Ücreti Bulamıyorsanız?

Bir kişi bana kendi yükünü hissedemediğini söylediğinde ya da başka bir kişide onu bulamadığım ya da takip edemediğim zaman, bunun nedeni ya yükün çok düşük olmasıdır ya da onun ondan ayrılmış olmasıdır. Eksik şarj olma durumu

yorgunluk ve uyuşukluktan kronik yorgunluğa veya depresyona kadar değişir. Bu, yalnızca önceki gece iyi uyuyamadığınız anlamına gelebilecek geçici bir aşama olabilir veya çalışmak için ihtiyaç duyduğunuz enerjiyi bulmak için sürekli bir mücadele olabilir.

Şarj kronik olarak düşük kaldığında depresyon gibi hissedilebilir. Aşırı basitleştirme riskine rağmen, depresyonun zihindeki inançlardan ve bedendeki kendi enerjimizi "baskılayan" veya "baskılayan" alışkanlıklardan kaynaklandığını söyleyebiliriz. Vücutta yeterli yüke erişim olmadığında durumunuzu iyileştirebilecek eylemleri gerçekleştirmek zordur. Bu "sorumluluk alma" yetersizliği daha sonra daha fazla umutsuzluğa ve çaresizliğe yol açabilir, bu da daha sonra kendi kendini sürdüren bir depresyon ve yetersiz şarj döngüsü haline gelir.

Yetersiz Şarj Belirtileri

- Animasyon eksikliği
- Kayıtsız hareket
- Vücut ısısı düşer
- Boş, boş ya da aralıklı hissetme
- Gözler donuklaşmış, mevcut değil
- Genel olarak geri çekildi
- Ses kısıldı
- Yorgun
- Motivasyon eksikliği
- Hissiz
- Boş

Bu gibi durumlarda ücreti artırmanız gerekir. Şarj etme, enerjiyi çevreden çekirdeğe veya dışarıdan içeriye getirir. Çevremizden aldığımız, gördüğümüz, duyduğumuz ve hissettiğimiz şeylerle heyecanlanırız. Dokunmak vücuda yük getirebilir. Nefes alırken daha fazla nefes almak, havanın dışarıdan içeriye girmesini sağlar. Genellikle müzeye gitmek veya manzarayı değiştirmek gibi yeni bir şey yapmak, yeni beyin yollarını harekete geçirebilir ve daha fazla sorumluluk getirebilir. Ve bazen bu sadece dinlenme meselesidir.

Yükü tolere etme ve toplama yeteneğimizi gözlemlerken, şarj işleminin kademeli olarak yapılması gerekir. Düşük şarj durumundan yüksek şarj durumuna hızlı bir şekilde geçmek, özümsemeyi zorlaştırabilir ve yol boyunca oluşan tıkanıklıkları çözmez. Her zaman olduğu gibi, vücudunuzu hissetmek, kendi yükünüzü takip etmek ve hareket etme ve ses çıkarma özgürlüğüne sahip olmak, hem şarj olma hem de deşarj olma yollarının açılmasına yardımcı olur.

Ücreti Kasıtlı Olarak Artırmanın Yolları

- Dayanma
- Yemek ve sindirim
- Okuma
- Nefes alma: hızlı nefes alma, nefes almayı artırmaya odaklanma
- Elleri veya ayakları duvara veya zemine doğru itme
- Müzik dinlemek
- Masaj veya Reiki gibi iyileştirici dokunuşlar
- almak Başkalarından ilgi görmek
- Televizyon izlemek veya sinemaya gitmek

Şarj etme ve boşaltma alıştırmaları yaptıkça tıkanıklıkları yavaşça temizlersiniz. Eski duygusal acıyı boşaltmak, yeni enerjinin içeri girmesine yer açabilir. Danışanlarımla geçirdiğim yıllardan biliyorum ki, öfkeyi boşalttıktan sonra daha yumuşak hale gelirler ve kendi bedenlerinden daha memnun olurlar. İyi bir ağlamanın ardından hafif ve umut dolu yeni bir enerji akışı olur.

Yollar açık kaldığı sürece enerji sonsuzdur. Doğal şarj ve deşarj sürecini kapattığımızda ve kısıtladığımızda dengesiz hale geliriz. Yolları ne kadar açarsak, o dengenin doğal gelgitinin gerçekleşmesi o kadar kolay olur.

Çekirdeğinize Sahip Olmak ve Yönetmek

*Bu nedenle, çekirdekten, yüksek benlikten hareket etmek, ona doğru ilerlemek anlamına gelir.
en büyük potansiyelimizin yerine getirilmesi.*

JOHN PIERRAKOS

Enerji çekirdeğimize girip çıkar. Bu, her birimizin dikey merkezi boyunca gökten dünyaya uzanan bir enerji sütunu olarak düşünülebilir. Omurganın hemen önünde. Bu çekirdeğin etrafında, elma çekirdeğinin etrafındaki meyve gibi, deneyim alanımız vardır. Bizi tepeden tırnağa 360 derece çevreleyen o alanın merkezinde yaşıyoruz. Bazı insanların diğerlerinden daha büyük enerji alanları vardır ama hepimizin bir çekirdeği vardır.

Öz, doğuştan gelen hayati benliğinizdir. Evrensel enerjiden yapılmıştır, ancak özünüzde bu sizin benzersiz deneyiminizin ve ifadenizin biçimini alır. Çekirdeğin saf ve değerli bir öz olarak ilahi benliğinizin bulunduğu yer olduğunu söyleyebilirsiniz. İçgüdüsel olarak bu özü korumak için elimizden geleni yapacağız.

Çekirdek vücudun etyle çevrilidir. Beden hem çekirdeği hem de dış ortamı algılama yeteneğine sahiptir ve bu nedenle bunlar arasında aracıdır. Burada çekirdeğin saf özünü korumak için tasarlanmış savunma katmanları yaratıyoruz. Çocukluğunuzdaki ortam zehirli olsaydı, bu enerjinin çekirdeğe zarar vermesini önlemek için elinizden gelen her şeyi yapardınız. Öte yandan, eğer bir çocuğun duygusal ifadesinden utanması gibi, içinde yaşayan şeyin zehirli olduğuna inandırılırsanız, o zaman vücut, çekirdek enerjinin dışarı çıkmasını önlemek için kas enerjisini kullanır. Dolayısıyla aracı olarak vücut, enerjiyi içeride tutmak için kas kasılmasını ve ayrıca enerjiyi dışarıda tutmak için savunma manevralarını kullanır.

Bu savunmalar, korumaya çalışırken bile çekirdeğin enerjisinin bir kısmını alıyor. O zaman bilincimiz, özümüzü hissetmek yerine savunmalara takılıp kalır ve yaşamsal özümüzle bağlantımızı kaybederiz. Savunma katmanları kalınlaştıkça iç ve dış dünya birbirinden daha kopuk hale gelir ve artık özgürce enerji alışverişi yapamaz hale gelir.

Çekirdek statik bir şey değil, vücutta tutarlı bir şekilde hareket eden canlı bir enerji nabzıdır. Bu nabız atışı ile özdeşleşebildiğimizde, merkezlenmiş oluruz ve özümüzle derinden temasa geçeriz. Eğer beden savunmasızsa, bu öz etrafımızdaki dünyaya, içeri ve dışarı hareket eden serbest bir enerji akışıyla bağlanır.

*Yaşam gücünüze hakim olmayı öğrenmenin nihai hedefi,
sorumluluğunuzun merkezinde yaşayabilmektir. Bu iki anlama gelir:*

1. Vücudunuzu şarj ederken kendi merkezinizde kalmanız

2. Enerjiyi vücudunuzun çekirdeğinden geçirmeniz

Kelimenin birçok kısaltması vardı ÇEKİRDEK yıllar sonra. Core Energetics'in kurucusu John Pierrakos, burayı "Doğru Enerjinin Merkezi" olarak adlandırıyor. Şöyle diyor: "İnsanın çevresinde ne olursa olsun, merkez

Doğru enerji, yaşam süreçlerini yeniden kurmak için tekrar tekrar çabalar."¹

Bilinç (diğer yerlerin yanı sıra) merkezde mevcut olduğundan, buna "Enerjiyle İlişkili Olarak Düzenlenmiş Bilinç" adını verdim ve son zamanlarda "Gerçekçi Olarak Enerjilendirilmiş Tutarlı Düzen"i kullanıyorum. Bunu biraz açalım.

Çekirdeğimizi içimizdeki ve çevremizdeki enerjiye göre düzenleriz. Özümüzü korumak için zehirli bir şeyden uzaklaşırız. Aynı zamanda özümüzü içimizdekilere göre ayarlıyoruz: duygularımızı geri tutuyoruz, ifademizi engelliyoruz ya da yükümüzü bastırıyoruz. Bunu bilinçli ya da bilinçsiz olarak farkındalığımızla, ardından kas gerginliğiyle yaparız. "Ben oraya gitmek istemiyorum" diyoruz. Buna sahip olmak istemiyorum. Bunu hissetmek istemiyorum. Bunu engelleyeceğim." Daha sonra enerjimizin merkezi akışından ayrılırız.

Bu neye benziyor? Birinin ağırlığını tek ayağına verdiğini, başını yana eğdiğini veya sinirle bacak bacak üstüne attığını, tüm yükün merkezden gelmesini engellemenin bir yolu olarak görebilirsiniz. Kısa vadede bunda yanlış bir şey yok. Yoğun duyguları tolere etmenin veya yönetmenin bir yolu olabilir. Ancak uzun vadede vücutta ağırlara ve çakraların enerji merkezlerinde tıkanıklıklara neden olabilir ki bunu bir sonraki bölümde detaylı olarak ele alacağız. Çocuklar toksik bir şeyden uzaklaşmak için merkez bölgelerini çarpıttığından, bunun skolyozda (omurgadaki kronik yanlış hizalama) bir faktör olabileceğinden şüpheleniyorum.

Tıpkı bakır filamanları yalıtımlı bir borunun içinden geçen bir tel gibi, enerjiyi taşımanın en güçlü yolu doğrudan çekirdekten geçmektir. Ancak bu sadece gövdeden daha fazlasını içerir. Her kolun bir çekirdeği, bacakların bir çekirdeği, her bir el ve ayak parmağının bir çekirdeği vardır; vücudunuzdaki her hücre de dahil. Uzunların içine ve dışına doğru hareket eden şeyler, omurganın iskelet sisteminin merkezi düzenleyici yapısı olması gibi, gövdenin merkezindeki merkezi kanal tarafından düzenlenir. Özümüzde iyi organize olduğumuzda, tüm bedenin enerjisi daha tutarlı hale gelir.

Yükümüzü toplama konusunda beceri kazandıkça, CORE'u "Gerçekçi Şekilde Enerji Veren Tutarlı Düzen" olarak tanımlama noktasına geliriz. Bloklarımızı çözdüğümüzde, enerjimizi canlandırdığımızda ve çekirdeği merkez olarak yönetip özdeşleştirdiğimizde

Benliğin yönü arttıkça yaşam daha tutarlı hale gelir.

Yükü çekirdeğimize toplamak nihai hedef olsa da, yükü daha yönetilebilir hale getirmek için biraz şarj etmek veya boşaltmak gerekebilir.*olabilmekeninde* sonunda görevimizin merkezinde yaşamaya başlarız ve bu merkezin Gerçekçi Olarak Enerji Dolu Tutarlı bir Düzen olmasını sağlarız. Bir sonraki bölümde şarjınızı kendi kendinize düzenlemeye yönelik bazı basit tekniklere bakacağız.

Bölüm 8

ÖZ DÜZENLEME



Şarja Dokunmak

*Enerji tıbbı fiziksel, psikolojik,
ve ruhsal sağlık ve canlılık.*

DONNA EDEN

Yükle baş etmenin en popüler yöntemlerinden biri, enerji tıbbı olarak da bilinen enerji psikolojisi (EP) başlığı altına girmektedir. Hızla büyüyen bu alan, enerjinin düzenlenmesini bizi rahatsız eden şeyin ilacı olarak görüyor. Enerji zihin ve beden arasındaki arayüz ise (bkz. [Bölüm 2](#)), o zaman, tıpkı düşüncelerimizin ve fiziksel kimyanın enerjimizi etkileyebildiği gibi, enerji akışının da düşüncelerimizi ve fiziksel sağlığımızı etkileyebileceği sonucu çıkar.

Enerji psikolojisi duygusal, psikolojik ve fiziksel sorunları enerji akışındaki bir bozukluk olarak görür ve bu durum zihin-beden sistemimizin optimum işleyişini bozar. Bu bozulmalar akupunktur meridyenleri, çakralar, insan biyolojik alanı ve vücudun elektromanyetik aktivitesi yoluyla giderilebilir. Tedaviler nörolojik fonksiyonlara, immünolojiye, elektrofizyolojiye, düşünce kalıplarına ve davranışlara yönelik olabilir.

Enerji psikolojisi, belirli deneyimlerle ilişkili yükü daha iyi yönetilebilmesi için konfor bölgesine geri getiren uygulanabilir bir "şarj yönetim sistemi" olarak görülebilir. Yük daha düzenli hale geldikçe, kişi kendi içsel durumu üzerinde daha fazla kontrol sahibi olur ve işlevsiz yük kalıplarının insafına daha az maruz kalır. Enerji akışının yeniden yönlendirilmesi sonucunda düşünce ve davranışlar da değişebilmektedir. için harika bir araçtır.

aşağıdakiler gibi çok çeşitli sorunlarla çalışmak:

- Duygusal aşırı yük
- Travmatik anılar
- Alışkanlıklar ve bağımlılıklar
- Kompulsif düşünme
- Sınırlayıcı inançlar
- Endişe ve depresyon
- Uykusuzluk hastalığı
- Fiziksel acı
- Alerjik reaksiyonlar

EFT (Duygusal Özgürlük Tekniği), TFT (Düşünce Alanı Terapisi) ve EMDR (Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme) gibi çeşitli yöntemler genellikle baş harfleriyle bilinir ve en popüler olanlardır. Gary Craig 1990'ların ortasında EFT'yi geliştirdi ve 2010'da emekli olduğunda dünyanın her yerinden bir milyondan fazla insan onun EFT'sini indirmişti.

öğretim kılavuzu.¹

Özellikle uzun vadeli psikoterapiye veya travma bakımına erişimin olmadığı savaş bölgeleri veya doğal afet bölgeleri gibi ağır darbe alan bölgelerde, çeşitli EP tedavilerinin etkinliğini gösteren çok sayıda belge ve hakemli çalışma bulunmaktadır. Tek bir seansta bile AP uygulayıcıları korkuları gidermeyi veya çözüm bulmayı başardılar.

uykusuzluk, olumsuz duygular ve diğer travma sonrası stres belirtileri.²

Kapsamlı Enerji Psikolojisi Derneği (ACEP), 100'den fazla araştırma çalışmasını, analizi ve makaleyi kataloglamıştır; bunlara şu web sitesinden erişebilirsiniz:www.energypsych.org/.

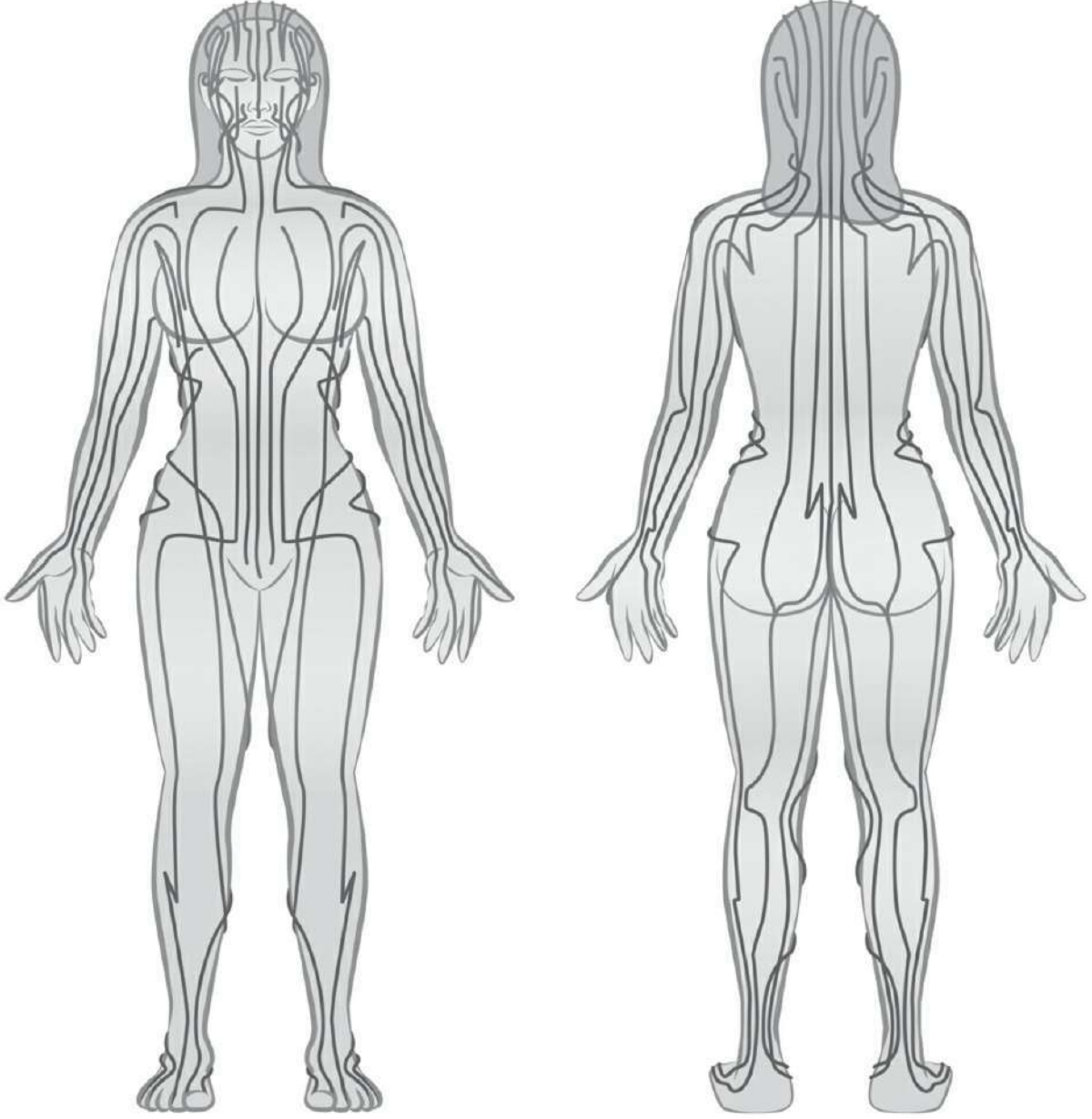
Bu teknikleri kullanmanın faydalarından bazıları (değişimin ne kadar hızlı gerçekleşebileceğinin yanı sıra), bunların her zaman, her yerde yapılabilmesidir; idare etmenin hiçbir maliyeti yoktur; hiçbir ilaç, cihaz veya ameliyat içermez; invaziv değildir; ve herkes tarafından, hatta çocuklar tarafından bile kolayca ve hızlı bir şekilde öğrenilebilir. Bu teknikler çoğu durumda işe yarar ve işe yaramasa bile en azından tamamen zararsızdır. Kazanılacak çok şey var, kaybedilecek hiçbir şey yok.

O nasıl çalışır?

Enerji psikolojisi uygulaması, düşüncelere, duygulara, duyumlara, anılara ve davranışlara enerjik tepkilerimizi yeniden şekillendirmek için yüzdeki ve bedendeki belirli noktalara dokunmayı kullanır. Öğrendiğimiz gibi, bunlardan herhangi biri vücutta bazen kaldıracabileceğimize daha fazla yük oluşturabilir. Bunlar aynı zamanda yukarıda açıklandığı gibi bir kompleksin merkezi bileşenleridir. [Bölüm 2-](#) yük ile birleşen bir grup insan tepkisi. Yükü dağıtmanın kompleksi parçalamaya yardımcı olacağı ve böylece daha işlevsel bir dizi davranış, düşünce ve duygu yaratabileceğimizi düşünmek mantıklıdır.

EP, Geleneksel Çin Tıbbı (TCM) tarafından belirlenen meridyenler boyunca bulunan noktalara erişim yoluyla yük akışını yönetir ([Şekil 5](#)). Belirli bir dizi noktaya dokunurken kişi çeşitli düşüncelere, duygulara veya hislere odaklanır. Yükün bu yollar boyunca düzenlenmesiyle, ilgili düşünce ve duygular, kişinin niyetine bağlı olarak nötrale edilir veya enerjilendirilir.

Meridyenler bir yük dağıtım sistemi gibidir. Karayollarımızın mallarla dolu kamyonları taşıması gibi, belirlenmiş yollar boyunca enerji darbeleri taşıyorlar. Bir kaza ya da trafik sıkışıklığı olması durumunda akış kesiliyor ve bazı yerler ihtiyaç duyduğu malları teslim alamıyor. Zamanla bu alanlar yetersiz beslenebilir (yetersiz şarj edilebilir), otoyol boyunca yedeklenen enerji ise diğerk yerlerde aşırı (aşırı şarj edilebilir) hale gelebilir.



Şekil 5 Geleneksel Çin Tıbbının Meridyenleri

Tıpkı duvarlarımızın arkasına gizlenmiş, takabileceğiniz periyodik çıkışlara sahip teller gibi, meridyenler de vücudun her yerinde, TCM tarafından ayrıntılı bir şekilde haritası çizilen ve Asya'da binlerce yıldır incelenen yüzlerce noktadan etkilenebilir. Bu noktalara iğne kullanmak, hafifçe vurmak veya baskı uygulamak, düzensiz enerjinin serbest bırakılmasına ve doğal akışının yeniden sağlanmasına yardımcı olur.

Çoğu insan ağrı veya hastalık gibi fiziksel sorunlar için akupunktur uzmanına giderken, enerji psikolojisi sinir sistemini yeniden yapılandırmak için bu yolları kullanır.

Beynin devrelerini etkiler ve psikolojik durumları etkiler. Duygusal acıyı tetikleyen bir düşünceye odaklanırken bir nokta düzenine dokunursanız beyninizin bu duruma tepkisini değiştirebilirsiniz. EP'yi ayrıca özgüven, kişisel hedefler veya olumlu onaylamalar gibi daha üretken düşünce ve duyguları olumlu bir şekilde yüklemek için de kullanabilirsiniz.

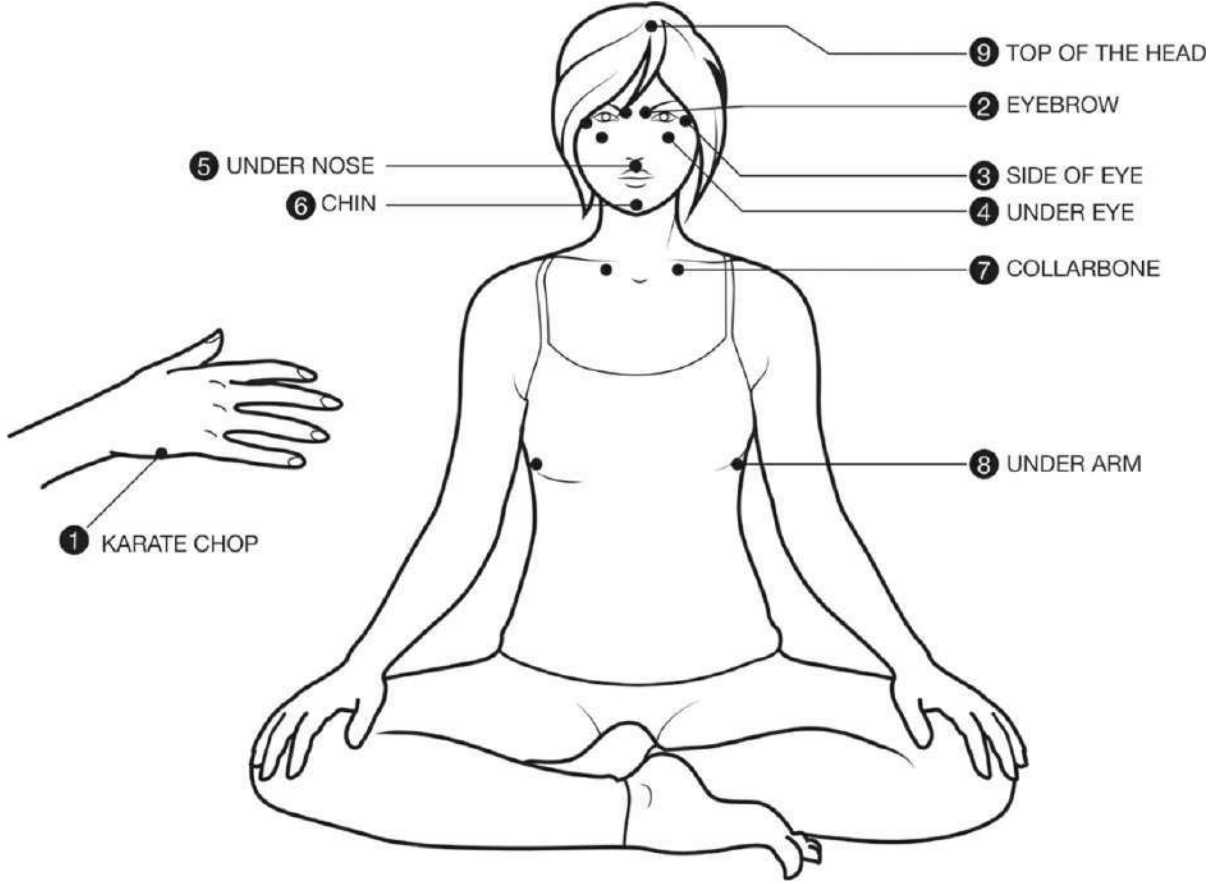
Dokunmak, böyle bir şeyin tekrar olması durumunda bizi tehlikeye karşı uyarmak amacıyla, anılara duygusal tepkiler atayan beynin bir parçası olan limbik sistem üzerinde çalışır. Ancak bazen geçmiş olumsuz bir deneyim çok geniş bir şekilde genellenebilir. Bizi korumak yerine gereksiz yere sınırlandırıyor. Örneğin, ilkokulda bir öğretmenle acı verici bir deneyim yaşamış olabiliriz ama bu, geçmişimizden duyduğumuz korku nedeniyle bizi üniversiteye gitmekten alıkoyamaz. Amigdala, beynin duyguları işleyen ve genellikle tehdit duygularına yanıt veren bir parçasıdır. Birisi tehlikeyle karşı karşıya kaldığında amigdala etkinleştirilir ve ardından sistem boyunca yüksek bir yük akışı serbest bırakılır. Bu suçlamanın amacı, o tehlikeyle mücadele etmek ya da ondan kaçmak olsun. Bu bizi hayatta tutmaya yardımcı olan doğal bir biyolojik tepkidir.

Birisinin savaş deneyimi veya çocukluk istismarı gibi geçmiş bir travması olduğunda, onlarca yıl sonra mevcut bir tehlike olmasa bile, bu anı tek başına amigdalada bir korku tepkisini tetikleyebilir. İstismarcıya benzeyen bir adam görmek, birinin nefesinde alkol kokusu almak veya silah sesine benzeyen bir ses duymak gibi orijinal duruma benzer görsel veya duyuşsal ipuçları, amigdala tepkisini tetikleyebilir ve bu da daha sonra vücudu bu amaca yönelik olarak şarj eder. dövüş ya da kaç. Sizi tetikleyen kişi aslında bir arkadaşınız ya da iş ortağınızsa ya da silah sesi anısını tetikleyen ses aslında bir konserdeki davul sesiye bu çok rahatsız edici olabilir. Amigdala devre dışı bırakılarak anılar ve ilgili ipuçları sakinleştirilebilir ve böylece daha normal bir tepki ortaya çıkabilir.

Temel Formül

Pek çok teknik olsa da en yaygın kullanılanı, şekilde gösterilen noktalara değinen Duygusal Özgürlük Tekniği'dir (EFT). [Şekil 6](#), konuyla ilgili çeşitli açıklamalar yaparken. Dokunma

Genellikle sayıların gösterdiği sırayla yapılır ve vücudun her iki yanında bazı noktalar eşleştirilmiş olsa da, tek elle yalnızca bir tarafa dokunmak genellikle yeterli olacaktır.



Şekil 6 Dokunma Sırası: Dokunma sırasında numaralandırılmış sıraya göre noktalara dokununuz. Vücudun bir tarafına dokunmanız yeterli olacaktır.

Bu en iyi şekilde bir örnekle açıklanabilir.

Marjorie hukuk fakültesini yeni bitiriyor ve avukat olmak için baro sınavına çalışıyor. Ne yazık ki o kadar çok kaygıyı beraberinde getiren yoğun bir sınav korkusu var ki, sağlıklı düşünemiyor. Sınavın yaklaştığını düşünmek bile onu haftalarca uykusuz ve kaygılı tutuyor ve kaygısını kontrol altına alamadığı takdirde başarısız olacağından korkuyor. Marjorie, bu korkunun babasının lisede matematik problemlerini çözemediği için duyduğu öfkeden kaynaklandığını zaten biliyor, ancak bu farkındalık henüz korkusundan kurtulmadı.

Marjorie sorunun değerlendirilmesiyle başlıyor ve onunla birlikte gelen aktivasyon düzeyini değerlendiriyor. Bu noktada Marjorie kaygısının

seviye, birden ona kadar bir ölçekte yaklaşık dokuzdur; on en yüksek seviyedir.

Marjorie, kendini sevme ve kabul etme konusunda olumlu açıklamalar yaparken, olup biteni anlatarak başlıyor. "Sınavlara girmekten her ne kadar korksam da kendimi çok seviyorum ve kabul ediyorum" gibi bir şey söylüyor. Şekilde gösterilen sıraya dokunarak bu ifadeyi tekrarlıyor. [Şekil 6](#), noktaların her birine yaklaşık yedi kez sıkıca vurun. Son akupunktur noktasına ulaştığında kaygı düzeyinin azalıp azalmadığını veya yok olup olmadığını kontrol edebilir ve görebilir. Genellikle ilk denemede hafif de olsa ücret düşürülür. Bazen tamamen temizlenir. Daha sonra ona yeni bir seviye atar ve şöyle diyebilir: "Şimdi birden ona kadar olan ölçekte yalnızca beş."

Şarj seviyesi yalnızca azaltılmış ancak temizlenmemişse, durumun nasıl değiştiğini yansıtan bir ifadeyle dokunma sırasını tekrarlayabilir. "Her ne kadar sahip olsam da *bazı* Bu sınava girme kaygısıyla kendimi tamamen seviyor ve kabul ediyorum." "Sınavları sevmesem de kendimi tamamen seviyor ve kabul ediyorum." Daha sonra kaygısı yönetilebilir veya var olmayan bir düzeye düşene kadar ifadelerini değiştirmeye devam edebilir.

Şimdi diyelim ki Marjorie, yedinci sınıfta ödevini yapmaya çalışırken babasının ona öfkelenmesinin anısıyla kaygısının daha da karmaşıklaştığını biliyor. O anıya odaklandığında kaygısı yeniden artıyor. Bu, hafızanın veya kompleksin başka bir bileşenidir. Daha sonra geri dönüp diziye tekrar dokunarak babasına odaklanabilir. "Babamın öfkesi beni korkutsa da kendimi tamamen seviyor ve kabul ediyorum" veya "Babam beni aptal ve beceriksiz hissettirse de kendimi tamamen seviyor ve kabul ediyorum." Yüklendikçe ifade şu şekilde değişebilir: "Babamın varlığı beni endişelendirse de kendimi hâlâ seviyor ve kabul ediyorum" veya "Sınavlar zorlayıcı olsa da kendimi hâlâ seviyor ve kabul ediyorum." Sonunda "Kendimi tamamen sevdiğimden ve kabul ettiğimden sakın ve özgüvenli bir şekilde sınavıma giriyorum" gibi bir açıklama yapabilir.

Burada amaç, yargılamadan, inkar etmeden, olanı tam olarak kabul etmektir. Var olan durum sevgi ve kendini kabullenme ile birleştiğinde (dokunma sırasında), enerji devreleri yeniden düzenlenir. Yük seviyesi azaldıkça ifadeler olana uyacak şekilde değişir, ancak yine de sevgi ve kendini kabul etme ile bağlantılıdır. Kabul ile ilgili böyle bir beyanda bulunmak zorsa veya doğru görünmüyorsa, bunu buna göre değiştirebilirsiniz. "Bu duygulara sahip olduğumu kabul ediyorum" veya "Kendimin bazı kısımlarını kabul ediyorum" veya "İyi bir insan olduğumu kabul ediyorum" veya çocuklar için "Ben hala harika bir çocuğum."

Ben bu tekniği ağırlı yönetimi için kullandım ve işe yaradığını buldum.

en azından geçici olarak oldukça etkilidir. Açıkçası, enfeksiyon veya kırık kemik gibi ağrının kaynağını iyileştirme iddiasında değil, ancak olup bitenlere verilen tepkinin yoğunluğunu en aza indirebilir ve acıyı hafifletebilir.

Birkaç yıl önce Kapsamlı Enerji Psikolojisi Derneği konferansında sunum yapanların katıldığı bir akşam yemeğinde ilk elden şahit olduğum gibi, alerjilere de yardımcı olabilir. O zamanki ortağım Lion Goodman yemeğinin tadını çıkarırken aşırı alerjik reaksiyon göstermeye başladı. Pul balıklarına alerjisi olduğunu biliyorduk ama bilerek balık yememişti. Ancak tabaklardan birinde balık sosu olduğunu öğrendik ve bu onun hırıldamasına ve nefes nefese kalmasına yetti. Geçmişte başına böyle bir şey geldiğinde doğrudan hastaneye gitmek zorundaydı, biz de ambulans çağırmaya hazırдық.

Akşam yemeğinde alerjiler için EP kullanımı konusunda uzmanlaşmış bir uygulayıcı vardı. Bu yöntemleri kullanarak onunla çalışmaya başladı ve semptomları anında azalmaya başladı. Alerjik reaksiyon azaldıktan sonra uygulayıcı orijinal anı üzerinde çalıştı. Aslan'ın beş yaşındayken bir kasede evcil bir akvaryum balığı beslediği ortaya çıktı. Bir gün kazara akvaryumu devirdi ve balığın yerde mücadele edip ölmesini izlemek zorunda kaldı. Sonraki elli yıl boyunca devam eden alerjik reaksiyonun nedeni, o zamanki duygusal suçluluk duygusu ve dehşetiydi. Bu anı üzerinde çalıştığımızda ve onun enerjik rahatsızlığını giderdiğimizde, semptomları akşamın geri kalanında başka bir müdahale olmaksızın tamamen ortadan kalktı. O zamandan beri balık yemeye cesaret edip etmediğini bilmiyorum ama o zamanki tepkisi dikkate değerdi ve potansiyel olarak hayat kurtarıcıydı.

Bu Yöntemin Artıları ve Eksileri

Yöntemi basit olsa da, dokunmak anında, ölçülebilir ve bazen derin sonuçlar doğurabilir. Yük seviyesinin, duygu yoğunluğunun veya semptomların ciddiyetinin zayıflatıcı rahatsızlığa neden olduğu durumlarda, bu yöntemin hızı ve etkinliği onu paha biçilmez kılmaktadır. Artık uygulayıcıların bir araya geldiği konferanslar var ve Kolayca alınabilecek çok sayıda eğitimle bu yöntemleri genişletin.*

Yükü ortadan kaldırmakla ilgili benim uyarım, çoğu zaman işe yaramadığıdır.

yükün “hasat edilmesine” izin verin. Örnek olarak aşağıdaki deneyimi kullanacağım.

Yıllar önce yeni bir terapistle çalışırken, cinsel bir travmanın anısı aklıma geldi. Vücudumdaki, özellikle de kalçalarım ve uyluklarımdaki yük anında harekete geçti. O sırada birlikte olduğum terapist, hafızayla ilgili açıklamalar yaparken ve kendimi kabul ederken, dokunma dizisini yapmamı önerdi. Görevine sadık bir müşteri olarak talimatları takip ettim ve birkaç dakika içinde şarj seviyesi sadece düşmekle kalmadı, tamamen bitti.

Ancak bu, vücudumun hayatımın büyük bölümünde bağlantımın kopmuş olduğunu hissettiğim bir bölgesiydi ve en azından bacaklarımdaki yükü yeniden hissettiğime sevindim. Vuruştan sonra ve aylar sonra, iç uyluklarımda daha az kas tonusu vardı ve onları algılamak ve onlarla bağlantı kurmak daha zordu. Vücudumdaki yükü nasıl işleyeceğimi bildiğim için o zamanki hissim şuydu: “Hey, yüküm nereye gitti? Bu ücreti geri istiyorum!”

Bu hikaye, dinleme tekniklerinin etkinliğini ortadan kaldırmıyor ancak insanların tıkladığı suçlamanın daha incelikli bir şekilde anlaşılmasını istiyor. Bazen bir semptomun bize bir mesajı vardır. Sorumlunun yanında bir süre oturmak daha derin içgörüler getirir ve ilgili diğer sorunlara yol açar. Yükün vücutta serbestçe akmasına izin vererek ruhumuzla olan bağımızı derinleştiririz. Basit ve etkili bir tekniğin asıl tehlikesi, çok kolay ve çok sık kullanılabilmesidir. Ayırt etmeniz tavsiye edilir.

* Kapsamlı Enerji Psikolojisi Derneği web sitesine bakın: <http://www.energypsych.org>.

bölüm 9

ŞARJ Ve TRAVMA



Eğer aşırı uyarılma sinir sisteminin hızlandırıcısıysa, hareketsizlik de onun frenidir. Bu durumların her ikisi de aynı anda meydana geldiğinde, bunaltıcı bir his ortaya çıkar. çaresizlik sonuçları.

PETER LEVİNE¹

Onlarca yıldır müşterilerle çalıştığım süre boyunca, hücum dansını en derin saygıyla gözlemlemeye başladım. Heyecandan korkulara, aşırı yüklenmeden yetersiz yüklenmeye, duygusal aşırılıklardan uyuşukluğa kadar yaşam gücünün her ruhun içinde nasıl karmaşık modeller yarattığını gördüm. Bir kişinin geçmişinin bu kalıpları nasıl şekillendirdiğini ve bu şeklin mevcut koşullar tarafından nasıl tetiklendiğini görüyorum. Yükün bireysel ifadesini gözlemlemek güzel bir şeydir. Bu yükün hem özgürlüğünü hem de bedendeki huzurlu yuvasını bulmasına yardımcı olmak, elbette danışan için olduğu kadar uygulayıcı için de kıyaslanamaz bir ödüldür.

Bu hücum dansı hiçbir yerde travmayla çalışırken olduğundan daha karmaşık olamaz. Burada yük çok büyük olabilir veya zorlukla algılanabilir. Birini parçalara ayırabilir veya evine geri getirebilir. Travmada yükü takip etmek bir saklambaç oyunu oynamak gibidir; şimdi görürsünüz, şimdi görmezsiniz, bu da insan bilincinin gizeminin daha da derinlerine götürür. Bir müşterinin travmatik durumlardan kaynaklanan hücumunu yönetmesine yardımcı olmak, bir filmin sonuna doğru saniyeler akıp giderken bir bombayı sökmeye benzer, hassas bir sanattır. Dolaşmayı çözerken patlamayı önleyerek ustaca ve dikkatli bir şekilde yapılmalıdır.

negatifliğin “kablolu” döngüleri.

Travmayla ilgili kapsamlı bir tartışma ve onunla nasıl çalışılacağına dair bir açıklama bu kitabın kapsamını aşsa da, bundan burada söz ediyorum çünkü *Travma tedavisinde ücret rakamlarının yönetimi belirgin bir şekilde öne çıkıyor*. Basit şarj etme ve boşaltma egzersizleri ortalama bir birey için yararlı olsa da, travma veya travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) yaşayan kişilerle çalışırken çok daha dikkatli ilerlemek gerekir.

Aşağıdaki tartışma öncelikle bu durumun nasıl ele alınacağı konusuna odaklanacaktır. *şarj* travmada. Konuyla ilgili çeşitli öğretmen ve yazarlarla çalışmış olsam da, o zamanlar Somatik Deneyimleme olarak adlandırılan alanda yıllar önce Peter Levine ile aldığım eğitime büyük borçluyum. Bireylerle olan çalışmalarım orada öğrendiklerim sayesinde değişti ve bana sorumluluk ve bununla nasıl çalışılacağı konusunda daha derin bir anlayış kazandırdı. İlerleyen sayfalarda söyleyeceklerimin çoğu Peter'ın konuyla ilgili öncü çalışmalarından uyarlanmıştır.

Bir Şeyi Travmatik Yapan Nedir?

Sinir sistemlerimiz kendini korumaya yönelik olarak programlanmıştır. Hava soğuk olduğunda ürperir, sıcak olduğunda terleriz. Yüksek seslere atlıyoruz ve dikkatimizi doğal olarak gözümüze çarpan ani hareketlere yönlendiriyoruz. Tehdit edildiğimizi hissettiğimizde, bedenimiz şarjla dolar ve bize hem daha fazla farkındalık hem de harekete geçme enerjisi verir; bunların hepsi hayatta kalmamızı garanti altına almak amacıyla yapılır. Hayatta kalma garantilendiğinde ve tehdit çözüldüğünde veya ortadan kaldırıldığında, bizi tekrar dengeye getirecek temel yük seviyesine dönebiliriz. (Hayatta kalma içgüdülerini Chakra One'da daha yakından keşfedeceğiz. [Bölüm 11](#).)

Travma, sinir sistemi aşırı yüklendiğinde ve kendini koruma içgüdülerimiz kendini koruma görevini tamamlayamadığı zaman ortaya çıkar. Bu, durdurmaya gücümüzün yetmediği korkunç bir şey olduğunda travmanın oluştuğunu söylemenin süslü bir yolu.

Belki de durum o kadar korkutucu ki, doğuştan gelen tepkilerimiz ortaya çıkmıyor, "korkmuş gibi" ifadesiyle tanımlanan, bedenin merkezinde donmuş veya devre dışı kalıyor. Pek çok insan bunu gerçekte olmasa da rüyalarında deneyimlemiştir: olduğu yere çivilenmiş gibi hissetmek, hareket edememek ya da çılgılık atmaya çalışmak ama

ses çıkaramamak. "Farda geyik gibi davranmak" ifadesi bu donma tepkisini anlatıyor. Kişi net düşünemez veya etkili eylemde bulunamaz. Sorun şarjın orada olmaması değil, kilitli olması.

Bazen kendini koruma içgüdüleri ortaya çıkar ama başa çıkamayacağımız kadar büyük bir tehditle karşı karşıya kalırız. Kaçmak ya da biriyle kavga etmek yönündeki doğal eğilimlerimizi geçersiz kılmamız gerektiğini hemen fark ederiz, çünkü bu tür eylemler durumu daha da kötüleştirebilir. Bu, "dev" bir ebeveynin öfkesiyle karşı karşıya kalan küçük çocuklar için geçerlidir; silah veya saldırgan çete tehdidiyle karşı karşıya kalan herkes için; ya da yanlış şeritte kendisine doğru hızla gelen bir kamyonu gören biri için. Bu durumlarda yapabileceğiniz çok az şey vardır ve bu nedenle ortaya çıkan kendini koruma içgüdüleri eylemlerini tamamlayamaz. Ancak onlara eşlik eden yoğun yük hâlâ ortaya çıkıyor.

Tecavüz, savaş, fiziksel şiddet veya cinsel istismar gibi bazı travmalar bariz görünmektedir. Ancak ameliyatlar (özellikle çocukken), araba kazaları, spor yaralanmaları, diş prosedürleri, zorbalık, toplum içinde aşağılama, uzun süreli hareketsizlik, ağır hastalıklar, şiddetli korkutma, sözlü taciz ve aşırı ihmal gibi travmatik olabilecek başka birçok örnek de vardır. . Travma, tecavüz veya araba kazası gibi yalnızca bir kez yaşanan yoğun bir deneyimden kaynaklanabileceği gibi, sürekli eleştiri veya reddedilme nedeniyle duygusal olarak travma geçiren bir çocuk gibi tekrarlayan daha az yoğun deneyimlerden de kaynaklanabilir. Travma aynı zamanda uzun süren bir deneyimden de kaynaklanabilir; örneğin bacaklarının alçıya alınmasına katlanmak zorunda kalan küçük bir çocuk, uzun süreli bir hastalık ya da hapis nedeniyle hapsedilmiş biri ya da özellikle ebeveyninden ya da sevilen birinden uzun süre ayrı kalmak gibi. Genç yaşta. Travma, sevilen birinin ölümü, doğal afet nedeniyle evini veya köyünü kaybetmesi, hatta başka birinin incinmesine tanık olması gibi ani veya aşırı bir kayıptan kaynaklanabilir. Ve son olarak, bir çocuk, çocukluk gelişiminin önemli aşamalarını yeterince tamamlamak için ihtiyaç duyduğu şeyleri alamadığında gelişimsel travma yaşanabilir.

Ancak mesele, yapılabilecek türde şeyler değil. *neden* travma, çünkü sinir sisteminin *cevap*duruma. Sinir sistemi bunaldığında ve yetersiz kaldığında kişi travma geçirebilir. Birisi, saldırganla savaşarak, güvenliğe koşarak veya enerjisini çözüme yönelik başka bir şekilde harekete geçirerek, içinde bulunduğu durumun üstesinden gelebilirse, travmanın meydana gelme olasılığı daha azdır.

Ücrete Ne Olacak?

Travmada vücutta oluşan yüksek yük, hareketle atılamaz. Bunun yerine yük, zihnin, bedeninin, duygunun veya ruhun herhangi bir yönünü etkileyebilecek bir enerji girdabında döner. Yük daha sonra dokulara, davranış kalıplarına, duygusal durumlara veya takıntılı düşüncelere bağlanır. Peter Levine buna bir *travma girdabı* normal deneyim akışı içinde dönen bir enerji rahatsızlığı.

Her ne kadar mantığa aykırı gibi görünse de, bir kişi *bilinçsizce* Babası gibi şiddet yanlısı veya alkolik olduğu ortaya çıkan biriyle evlenmek, birden fazla araba kazası geçirmek veya kendini bir tür tehlikeye atmak gibi orijinal travmaya benzer koşulları arayın. Diyorum *bilinçsizce* çünkü akli başında kim kendisini travmatik bir duruma maruz bırakmayı seçer ki? Sanki ruh hala orijinal durumda imkansız olan kurtuluşu arıyor ve bunu benzer bir modeli yeniden yaratarak yapmaya çalışıyor. Fakat burada bir paradoks var. Ortaya çıkan suçlama salıverilme isteği olabilir, ancak bunun yerine benzer durum savunmayı güçlendirerek kişiyi eskisinden daha da kilit altına alma eğilimindedir.

Eğer bu savunma dondurucu bir tepkiyse, o zaman hemen hemen her türlü yüksek gerilim durumu (hatta iyi bir şeye duyulan heyecan bile) potansiyel olarak donma tepkisini tetikleyebilir. Eğer savunmanız savaş ya da kaç şeklindeyse, eşinizle yaptığınız bir tartışma, iş yerindeki bir meydan okuma ya da doğal olarak öfkenizi ortaya çıkaran herhangi bir şey bu tepkiyi tetikleyebilir. Aniden tüm vücut kaçmaya ya da birine yumruk atmaya hazır hale gelir. Bu tepkiler meydana geldiğinde, sanki başka birinin kullandığı bir arabaya biniyormuşuz gibi, genellikle kişinin kontrolü dışında görünürler.

Üç Şarj Yolu

Polyvagal Duygu Teorisinin yaratıcısı Stephen Porges,² Bir kişi kendini tehdit altında hissettiğinde etkinleştirilebilecek üç temel sinir yolu olduğunu öne sürüyor. Bu yanıt kanalları, beynin bazı kısımlarını harekete geçiren önemli bir kranyal sinir olan vagus sinirinin çeşitli dalları yoluyla meydana gelir.

ayrıca kalbi, akciğerleri, sindirim sistemini ve kas ifadesini de etkiler. Üç dal, travmaya veya travmatik hafızanın daha sonra tetiklenmesine karşı üç farklı tepki üretir.

1. *Kapat*

Evrimsel olarak konuşursak en eski yol, fizyolojik bir "kapanma" yaratır. Hayvanlar aleminde bu, görülmemek veya saldırıya uğramamak için "ölü taklidi" yapma girişimi olabilir. Bu *tepkiyi dondur*. Düşünme, hissetme ve harekete geçme kapasitemizi kaybedebiliriz. O noktaya sabitlenmiş olabiliriz, ileri adım atamaz veya uzuvlarımızı hareket ettiremez hale gelebiliriz. Bazen ameliyatlar, araba kazaları ya da aşırı travmalar sırasında bireyler, olan bitenden tamamen kopmuş halde vücutlarının üzerinde süzülme deneyimi yaşarlar.

Bu kapanma, bedeni uyuşturarak acı ve dehşetin etkisini azaltan biyolojik bir mekanizmadır. Ama bu bizim kontrol edebileceğimiz bir şey değil. Vagus sinirinin bu yönü uyarıldığında bu kendiliğinden olur. Kontrolden çıkma hissi kişide utanç hatta daha büyük bir korku yaratabilir. Bu, insanların neden sıklıkla bir travmaya dönüp baktıklarını ve onu durdurmak için neden daha fazlasını yapmadıklarını merak ettiklerini açıklıyor. Gerektiğinde devreye giren biyolojik bir tepki olduğunun farkına varmadan, harekete geçmedikleri için kendilerine kızabilirler.

TSSB'de, gerçek bir travmanın yaşanmadığı gelecekteki durumlarda kapatma mekanizması ortaya çıkabilir. Bu, birisinin savaş travmasından geriye dönüşler yaşaması veya seks yaparken "kontrol etmesi" durumunda meydana gelir. Donma tepkisi sindirim veya derin nefes alma gibi şeyleri durdurduğundan, bazen ağrı ve enerji tıkanması gibi yaşam boyu sürecek fizyolojik sorunlara neden olabilir.

Yirmili yaşlarımda, tamamı kadınlardan oluşan bir rock grubunda elektrikli piyano çaldığım utanç verici bir akşamı hatırlıyorum. Sıra soloma geldiğinde, o anın kaygısı beni farklı bir duruma soktu. Hangi şarkıyı çaldığımızı, hangi notada olduğumu ya da ne yapmam gerektiğini hatırlayamadım. Parmaklarımı zar zor hareket ettirebiliyordum. Seyirci sanki bir rüyadaymış gibi uzak ve uzak görünüyordu. Grup üyelerimin isimlerini hatırlayamadım. Bundan o kadar utandım ki grup arkadaşlarımla yüzleşmek istemedim. Kısa bir süre sonra halka açık alanda müzik çalmayı bıraktım ve bunu sadece bir hobi haline getirdim. Artık biliyorum ki, yüksek yük nedeniyle tetiklenen bir donma tepkisine girdim.

aslında hiçbir tehlike olmamasına rağmen.

2. *Savaş ya da Kaç*

Polivagal teorideki bir sonraki yol, vücudu savaş ya da kaç için hazırlar. Burada stres hormonları kan dolaşımına karışır, kalp atışları hızlanır ve kaslar harekete geçmeye hazırlanır. Burada önemli olan nokta, yükün bedeni savaş ya da kaç hazırlığı sırasında doldurması, ancak aktivitede "harcanamadığı" zaman, vücudu sürekli bir savunma hazırlığı durumunda tutmasıdır; bu, vücut için oldukça stresli bir durumdur. . Hatta kişi kendisini "kavga ararken" ya da tehlikeyi araştırırken bulabilir.

Vücut bu duruma kilitlendiğinde, yüksek yük de kilitlenir, ancak daha bilinçli olarak serbest bırakılmaya çalışır. Bir kişi takıntılı egzersiz rutinleri, koşu veya kumar yoluyla deşarj olmaya çalışabilir. Beden korkuyu deneyimlediğinden, mevcut bir tehdit olmasa bile zihin bu korkuyu haklı çıkaracak bir şeyler arayacaktır. Müşterilerime sık sık şunu söylüyorum: "Bedeninizde korku hissetmeniz, korkacak bir şey olduğu anlamına gelmez." Ama içsel durum sözlerimden daha yüksek sesle konuşuyor.

3. *Sosyal Bağlantı*

Üçüncü ve daha yeni evrimsel tepki sosyal bağlantı arayışıdır. Vagus sinirinin bu kısmı sesi, orta kulağı ve yüz kaslarını harekete geçirir. Shelley Taylor'ın erkeklerin "savaş ya da kaç"a giderken kadınların "eğilim ve arkadaş olma" olasılıklarının daha yüksek olduğu teorisi, sosyal bağlantıya giden bu üçüncü yolu yansıtır olabilir. (Ancak hem kadınlar hem de erkekler bu polivagal yanıtlardan herhangi birine maruz kalır.)

Bir annenin çocuğunu rahatlatması gibi sosyal ipuçları güvenliği ifade ettiğinde, daha ilkel tepkiler engellenir ve sosyal bağlantı gerçekleşebilir. Ancak bunun tersi de doğru olabilir: Bir kişi kapanma yaşadığında ya da savaş ya da kaç durumuna yakalandığında, bu durumlar sosyal olarak bağlantı kurma becerisini ele geçirebilir. Tetiklendiğinizde yumuşak, açık ve samimi olmanız zordur. (İlişkilerdeki yük kalıplarına daha derinlemesine bakacağız. [Bölüm 24.](#))

Travmada Şarjla Çalışmak

Travmayı iyileştirmek için kişinin dikkatli de olsa taburcu olması gerekir. Devam etmenin en güvenli yolu, düdüklü tencerenin kapağı açılmadan önce buharın çıkmasına benzer şekilde, küçük, ayrı paketler halinde boşaltmaktır. Bunu etkili bir şekilde yapabilmek için kişinin ücretinin nasıl takip edileceğini bilmek önemlidir. Travmayla çalışmak ciddi bir eğitim gerektirir ve bu sadece kısa bir sunumdur, ancak burada bazı yönergeler verilmiştir.

Güvenliği Sağlayın

Bir danışanla travma sorunları üzerinde çalışırken, bağlantı ve uyum kurmaya zaman ayırarak bir güvenlik duygusu oluşturmaya başlarım. Bunu, derinlemesine dinleyerek ve duyduklarımı gerçek bir ilgi ve şefkatle yansıtarak yapıyorum.

Daha sonra danışandan hayatında kendini güvende, güçlü, sevilen, huzurlu, mutlu veya bağlı hissettiği bir zamanı düşünmesini isterim. Eğer "Köpeğimle kumsalda yürürken" veya "Büyükanne mi kırdaki ziyaret ederken" derse, ondan kendisini bu hayali sahneye kapmasını ve bunu yaparken nasıl bir his olduğunu keşfetmesini isterim. Bu hafızanın etkili olup olmadığını görmek için dikkatlice bakıyorum. Rahatladığını fark ettim mi? Nefesinin derinleştiğini, bedeninin sakinleştiğini mi görüyorum? Onun daha çok var olduğunu hissediyor muyum? Daha mı rahat görünüyor? Eğer öyleyse, onu geri getirebileceğim bir "kaynak", sinir sistemini sakinleştirmenin bir yolunu bulduğumu biliyorum.

Eğer görüntü bu rahatlamayı sağlayamıyorsa, işe yarayan bir şey bulana kadar kullanacak başka bir şey ararım. Birisi böyle bir zamanı düşünemiyorsa -belki de kendini güvende veya sevildiğini hissettiğine dair hiçbir anısı yoktur- o zaman onlardan bir tane icat etmelerini isterim. Bir ejderha tarafından korunduklarını, bir bulutun üzerinde huzur içinde yüzdüklerini veya ayda yaşadıklarını hayal edebilirler. Gerçekçi olması gerekmez; sadece bir rahatlama, güvenlik, huzur veya esenlik hissi yaratması gerekir.

Küçük Deşarjları Kolaylaştırın

Daha sonra travma hakkında konuşmadan önce mevcut olanı küçük miktarlarda boşaltmaya başlıyorum.Çoğu zaman atölyelerde, bir kişinin sırf grubun önünde çalışmaya gönüllü olması nedeniyle sorumluluğu çok yüksek olur. Tüm bu yük varken bir travma anısına girmek istemiyorum. Bu yüzden onların ellerimi itmesini, ayaklarını tekmelemesini, olduğu yerde koşmasını veya hafif sesler çıkarmasını sağlayabilirim, ta ki şarjlarının idare edilebilir bir düzeye indiğini görene kadar.

Daha sonra travmanın en uç noktasından başlayarak yavaş yavaş ilerliyorum. İşten eve dönerken meydana gelen bir araba kazası olsaydı, o sabah o kişinin evden çıkmadan önce olup bitenlerle başlayabilirdim. Belki eşleriyle tartışıyorlardı ve onlar hakkında konuştuğukça o anının yükü ortaya çıkıyor. Daha sonra, işler tekrar nötr hale gelinceye ve kişi rahatlayıp mevcut olana kadar bu küçük miktardaki yükü boşaltıyorum.

Bir kişi dengeye döndüğünde travmaya bir adım daha yaklaşabilirim ama yine de kenarda kalabilirim. “Kaza günü işyerindeki ruh haliniz nasıldı? Günün sonunda otoparka girdiğinizde nasıl hissettiniz?” Bir kez daha, gördüğüm herhangi bir aktivasyonu boşaltıyorum, asla kişinin çok fazla yüklenmesine izin vermiyorum, asla dengeden çok fazla uzaklaşmıyorum. Bu, ücreti her zaman yönetilebilir tutar ve müşterinin kendini güçlü hissetmesine olanak tanır.

Hikaye yavaş yavaş travma noktasına doğru ilerledikçe, yük paketleri daha da yoğunlaşabilir. Yine de onları küçük adımlarla serbest bırakıyorum ve sıklıkla şöyle bir ifadeyle danışanı yavaşlatıyorum: “Burada duralım ve bir anlığına nefes alalım. Vücudunuzda ne fark ediyorsunuz?” Ücret onaylandıktan sonra müşteri, bunun küçük bir parçasını daha serbest bırakma seçeneğine sahiptir.

İçgüdüsel Yanıtları Geri Yükle

Yük vücudun çeşitli bölümlerini bir tür eylem için harekete geçirdiği için, beden o bölüme ne yapmak istediğini sorabilirim. Örneğin, eğer bir kişi ellerinin titrediğini fark ederse ona ellerinin ne yapmak istediğini sorabilirim. Belki bir şeyi uzaklaştırmak ya da birini yakınına çekmek istiyorlardır. Mümkünse, ellerime itecekleri veya çecekleri bir şeyler veriyorum; genellikle kendi ellerimi, hafif bir direnç gösteriyorum. Devam etmeden önce her gevşeme durumunda duraklayarak tekrar dengeye dönmeyi bekliyorum.

Sessiz Anların Tadını Çıkarın

Küçük deşarjlar arasındaki denge durumlarını sabitlemek istiyorum. Şöyle diyebilirim, “Artık nefesinizin daha rahatladığını, omuzlarınızın düştüğünü görüyorum. Burada biraz duralım ve o rahatlama hissini gerçekten hissedelim.” İlerlemek için acelemiz yok. Keyifli hislerin yerleşmesine izin vermek, beynin korku ve aktivasyon alışkanlığını yeniden yapılandırmaya başlamak ve sinir sisteminde yeni bir sakinlik deneyimi yaratmak daha önemlidir. BT

Bu rahatlamayı sağlamlaştırmak için pozitif hafızayı tekrar ziyaret ederek bunu yaratmak da mümkündür.

Travmayı Çözün

Travmatik bir anının kalbinde güçlü bir yük girdabı vardır. Henüz salınmadığı için, verimsiz bir döngüde, zamanın akışının dışında var olan enerjik bir girdapta dönüp durma eğilimindedir. Şimdiki zaman dört bir yanımızda akıp gidebilir ama bir travma girdabına kapıldığımızda beş yaşındayken yaşanan bir olayın içine sanki dünmüş gibi kapılıp gidebiliriz.

Bir danışanın travma girdabının merkezinden geçebilecek kadar nötralize edilmesi için ayrı şarj paketlerinin serbest bırakılması birkaç seans alabilir. Buraya ulaşmak için asla acele etmiyorum, ancak doğal olarak gelişmesine izin veriyorum, konfor bölgesinin yakınında kaldığından emin olmak için sürekli olarak yükü takip ediyorum. Bu seansta gerçekleşebilir veya haftalar sonra olabilir.

Travmayı çözmek, ses çıkarmayı, vücudu hareket ettirmeyi, sallamayı, itmeyi, ayaklarını yere vurmaya veya bir battaniyeye sarılmak gibi korunmayı içerebilir. Bir uygulayıcı olarak, o kişinin serbest bırakılması için neyin doğru olduğunu söylemek bana düşmez; bunun yerine bedenin doğal eğilimlerini takip etmek ve bunların, kişiye aşırı yüklenilmeden tolere edilebilecek kadar yavaş ve güvenli bir şekilde gerçekleşmesine izin vermek.

Travmayı Yeniden Müzakere Edin

Travma yeterince boşaltıldığında iyileşme süreci yeni bir yönde ilerleyebilir. Hareket etmek yerine *karşı* Travma sırasında akıntı paketlerini serbest bırakan kişi artık daha olumlu bir deneyim yaratabilir ve travmadan uzaklaşabilir. Bazen bir kişiyi alternatif bir büyüme deneyimine götürüyorum ve şöyle ifadeler kullanıyorum: "Üç yaşında bir çocuk olarak bu korumaya sahip olduğunuzu hayal edin. Üç yaşındaki bedeninde ne farklı hissederdin?" Daha sonra zamanı ileri alıyorum. "Şimdi üçte bu korumaya sahip olsaydınız, beş yaşında anaokuluna gitmenin nasıl bir his olacağını hayal edin. . . üçüncü sınıfta olmak. . . ortaokula girmek. . . lise . . . üniversiteye git. . . evlenmek?"

Elbette bu yavaş yavaş ilerler ve kişinin her aşamada yeni güvenlik, güç, sevgi, koruma veya kendine güven programını "kurmasına" olanak tanır. Fantezinin gerçekleşmesini sağlamak için sık sık "Hücrelerinizi bu deneyime sokun" derim.

vücuda yerleşmiştir. Önemli olan olayın gerçekten olup olmadığı değil, kurulumun yapılmasıdır.*his*Eğer olumlu senaryo gerçekleşseydi bu gerçekleşecekti.

Ancak travma taburcu edilene kadar bu alternatif gerçekliği hayal etmek imkansız olabilir. Yük eski modeli yerinde tuttuğu için yapışmayacaktır. Acı ya da dehşet serbest bırakıldıktan sonra hafızanın bileşenleri yeniden düzenlenebilir.

Bunu Kendiniz İçin Yapabilir misiniz?

Yıllar önce iki kaburgamı kırdığım ve akciğeriimi deldiğim bir araba kazası geçirdim. Söylemeye gerek yok, biraz travma geçirmiştım ve kaburgalarım o kadar ağrıyordu ki, gövdemın en ufak bir hareketi yakıcı bir acıya neden oluyordu. Yaklaşık bir aylık iyileşmenin ardından gece yarısı uyandım ve debelenmem gerektiğini biliyordum. O zamana kadar vücudum en azından biraz dönüp dönebilecek kadar güçlüydü. Sesleri ve küçük hareketleri serbest bırakabiliyor ve boşalmayı kolaylaştırabiliyordum. Travma konusunda eğitim aldığım için ne yaptığımı tam olarak biliyordum. Vücudumun dürtülerini takip etmeyi ve hepsini bir anda yapmamayı biliyordum.

O zamanlar çoğu insanın bu dürtüyle ne yapacağını bilemeyeceği düşüncesindeydim. Büyük olasılıkla taburcu olma içgüdülerini bastırırlar ya da gecenin ortasında titremekten ya da garip sesler çıkarmaktan utanabilirler!

Ancak genel olarak, eğitimli bir terapistin dışarıdan yardımı olmadan kişinin kendi travmasını iyileştirmesi zordur. Bunun nedeni, saldırımızın yoğun tetikleyicileriyle başa çıkamamamız veya donma tepkisini ya da savaş/kaç aktivasyonunu kesemememizdir.

Travmatik bir anı beklenmedik bir şekilde ortaya çıkarsa, bununla nasıl başa çıkılacağı konusunda biraz bilgi sahibi olmak faydalı olacaktır. Suçla arkadaş olun ve ne yapmak istediğine dikkat edin. Onu küçük, yönetilebilir paketler halinde boşaltın ve yavaş yavaş ilerleyerek zamanla iyileşmeye doğru ilerleyecek kadar sabırlı olun. Daha düzenli bir duruma döndüğünüzde, sakinlik ve güvenlik hissini vücudunuza demirleyin.

Konfor Bölgesini Yönetmek

Travmayla çalışmak hassas bir sanat olsa da, vurgulamak istediğim asıl nokta, yeniden uyandırıldığında orijinal çaresizlik, donma veya aktivasyon duygularını yeniden yaratabilecek muazzam miktarda yükün sıklıkla mevcut olmasıdır. Doğrudan travmanın içine girerek ve ondan tüm bunları bir anda bırakmasını bekleyerek danışanı tekrarlanan çaresizlik deneyimlerine yönlendirmekten kaçınmak önemlidir. Rahatlık alanlarından dışarı itilmemeleri ve güvenliği koruyabilmeleri ve kendi kendilerine hakimiyetlerini geliştirebilmeleri için, yüklerini yeterince küçük paketler halinde yönetmelerine yardımcı olmak çok daha iyidir. Pek çok terapist ve vücut uzmanı, bununla nasıl başa çıkacakları konusunda herhangi bir eğitim almadan, beklenmedik bir şekilde travmayla karşılaşabileceğinden, "yavaş ve güvenli bir şekilde ilerleyin" şeklindeki basit kuralı hatırlamak nazik bir rehber olabilir.

part iii

CHARGE
and the
CHAKRAS

bölüm 10

MİMARİ

arasında

RUH



Yük ve Çakra Sistemi

Yer çekimini algımlarken farkındalığınızı derin bir huşu hissinin doldurmasına izin verin ve ruhunuzun uyanışının güzelliği.

JAMES O'DEA

Her birimizin kutsal merkezinde, yaşam enerjisi adı verilen yedi çark dönüyor. *çakralar*. Vücudun enerji çekirdeği boyunca dikey olarak hizalanan çakra sistemi, ruhun yaşam gücünü nasıl idare ettiğini belirleyen organizasyonel bir yapıdır. Ben buna derim *ruhun mimarisi*. Her çakra, vücudunuzun tapınağında, tıpkı evinizdeki farklı odaların farklı enerjileri ele alması gibi, belirli bir tür enerjiyi idare eden bir odadır. Eğer yük ve enerji bedeniyle çalışacaksak onun temel mimarisini anlamamız gerekiyor.

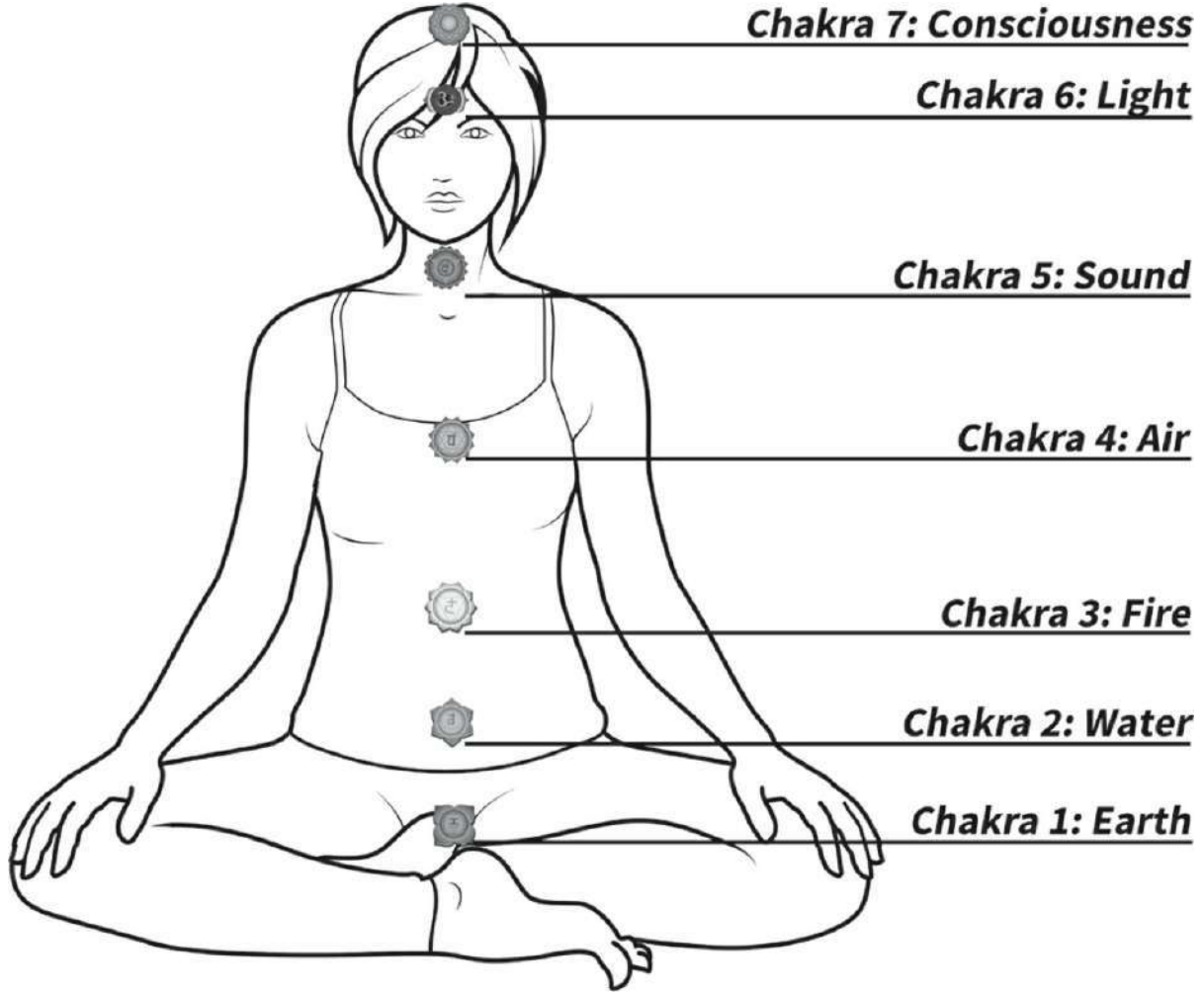
Çakralar, insan deneyiminin tüm yelpazesini kapsayan formlardaki yükü yönetir: ilkel içgüdülerinizden duygularınıza, eylemlerinize, ilişkilerinize, iletişiminize ve vizyonunuza ve en yüksek bilincinize kadar. Diğer kitabımda çakra felsefesi ve psikolojisi hakkında kapsamlı bir şekilde yazdım. kitabın. ******Burada özellikle çakraların şarjı nasıl idare ettiğine, şarj etme, boşaltma ve nihayetinde dengeleme egzersizlerine bakacağız. Eğer sen

Çakralar için yeni olan bu bölüm bir giriş niteliğindedir. Çakra teorisine zaten aşına iseniz bu adımı atlamak isteyebilirsiniz.[Bölüm 11-17](#), her çakraya sırayla odaklanarak muhtemelen yeni materyaller kazanacaksınız.

Bir Enerji Sistemi Olarak Çakralar

Kelime *çakra* Hindistan'ın eski dili olan Sanskritçe'den gelir ve kelimenin tam anlamıyla şu anlama gelir: *tekerveya disk*. Bu, eskilerin bildiği bir metafor olmasa da, bu tekerlekler bir zamanlar bilgisayarlarımızda kullandığımız eski moda disketlere benziyor. Her çakra, ilişki programımız, dil programımız veya hafızamızda saklanan görüntüler veya duygular gibi farklı bir dizi programı yönetir.

Çakralar, zihin ve bedenin buluşma noktasında, sübtıl beden adı verilen yerde bulunurlar, ancak fiziksel bedende de görüldüğü gibi bir konumları vardır.[Şekil 7](#). 'dan bildiğimiz gibi [Bölüm 2](#), *Enerji, bilinç ile fiziksel beden arasındaki arayüzdür*. Çakralar bir organ veya kemik gibi fiziksel olmasa da, çakralar fiziksel beden deneyiminizi etkiler. Midenizdeki kelebekler, boğazınızdaki kurbağa ya da sırtınızdaki ağrı, o bölgelerdeki çakraların etkisine bağlanabilir.



Şekil 7 Çakra Elementleri

Benim çakraya ilişkin çalışma tanımım şudur:

Bir çakra, yaşam gücü enerjisinin veya yükünün alınması, özümsemesi, depolanması ve ifade edilmesi için organizasyonel bir merkezdir.

Her çakra farklı türde bir enerjiyi yönetir ve belirli bir elementle ilişkilidir. Aslında elementler her çakranın işlevini anlamamanın en basit yoludur çünkü bu elementler hem içimizde hem de çevremizde mevcuttur (Şekil 7). Alttaki toprak katıdır. Bu bizim temelimiz. Su akışkandır ve enerjinin hareket etmesini sağlar. Ateş, enerjiyi güce dönüştürür; nefes geniştir; Ses bir titreşimdir, ışık daha da yüksek bir titreşimdir ve bilinç de sınırsız, maddi olmayan bir özdür.

Çakralar hem şarj hem de deşarj için birincil geçitlerdir ve iç ve dış dünyalar arasında portal görevi görürler. Ancak enerjinin alıcıları ve göndericileri olarak çakralar, her şeyi alıp götüren tamamen açık portallar değildir.

her şeyi içeri alın veya bırakın. Bunun yerine, tıpkı bir kapıcının bir binaya kimin girip çıktığını kontrol etmesi gibi, enerjiyi bedene girip çıkarken filtreleyen ve kontrol eden, beden/zihin sistemindeki akıllı kalıplardır. Bunu kendi programlarına göre yapıyorlar.

Çakralar dış dünyadan enerji alır, sonra bu enerjiyi "sindirir" ve onu fiziksel, duygusal, enerjik, entelektüel veya ruhsal bedenlere dahil eder. Bir güneş panelinin güneşten enerji alıp eviniz için elektriğe dönüştürmesi gibi, onların da enerjiyi evrenselden özele doğru "aşağı çektiğini" söyleyebilirsiniz. Çakralar daha sonra bu enerjiyi gelecekte kullanmak üzere depolayabilir (bir anı veya his gibi) veya onu eylem ve ifade yoluyla boşaltabilirler. Sağlıklı olmak için her çakranın bu dört işlevi de yerine getirebilmesi gerekir: *alım*, *asimilasyon*, *depolama* ve *ifade*-kendi özel varlık seviyesinde. Bunların her birine daha ayrıntılı olarak bakalım.

Resepsiyon

Çakra enerjiyi alırken içeri girenleri filtreler. İletişimi işleyen boğaz çakrası, birinin söylediği kelimeleri alır ancak seçici olarak dinleyebilir ve yalnızca bizim duymak istediklerimizi duyabilir. İkinci çakrada duygusal deneyimler alırız ancak neyin iyi, neyin kötü hissettirdiğini ayırırız. Taç çakrada, gelen bilgiyi filtreleyebilir, dünya görüşümüze uymayanları atabiliriz.

Açıkçası sağlıklı ve enerji dolu kalabilmek için çakralarımızı açıp alabilmemiz gerekiyor. Eğer çok fazla filtrelersek tam olarak alma kapasitemizi kaybederiz. Yeterince filtreleme yapmazsak, işleyebileceğimizden veya özümseyebileceğimizden daha fazla girdiyle aşırı yükleniriz.

Asimilasyon

Çakralar aynı zamanda *asimilatörler* enerjinin çekirdeğe aktarılması. Sindirim sistemimizin yiyeceklerimizi özümseyip onu besin ve kaloriye dönüştürmesi gibi, deneyimlerimizi, düşüncelerimizi, inançlarımızı ve duygularımızı işlerler. Aldıklarımızı bünyemize katamazsak, çakranın enerjisi yavaşlar; tıpkı büyük bir dosyayı çiğneyen bir bilgisayar veya Şükran Günü yemeğini sindirmeye çalışan bir göbek gibi. Ancak bazen bir şeyi entegre etme kapasitemiz olmuyor. Bu, birisi sizinle yabancı bir dilde konuştuğunda gerçekleştirebileceği gibi, ebeveynlerinin öfkesini özümseyemeyen veya kendi gelişim aşamasının ötesinde ders alamayan bir çocuğun başına da gelebilir.

Yemek yerseniz, o yemeği sindirip ondan iyi bir şekilde yararlanabiliyor musunuz? Birisi size sevgi veya destek verirse, bunu algılayıp daha sonra sevildiğinizi hatırlayabilir misiniz? Yeni bir konu öğreniyorsanız, öğrendiklerinizi anlayıp entegre edebiliyor musunuz? Sizi dinliyormuş gibi görünen ama sonrasında söylediklerinizin tek kelimesini bile duymamış gibi davranan biriyle hiç sohbet ettiniz mi? Çakralarınız aracılığıyla yükü alıp ifade etseniz bile, *bu ücreti sakla* onu değerli bir şeye dönüştürmek, enerjiyi özümseyip depolama yeteneğinize bağlıdır.

Depolamak

Kaloriler yağ olarak depolanabildiği gibi, çakralar da *mağaza* Enerji vücut yapısı, duygular, alışkanlıklar ve hafıza biçimindedir. Çakraların komplekslerimizin enerjilerini ve programlarını depoladığını, bunları tekrar tekrar çalıştırdığını, tıpkı bir bilgisayarın programları sabit diske kaydetmesi gibi söyleyebilirsiniz. Sürücü çok doluysa, daha fazla depolayacak yerimiz kalmaz ve eski programları çalıştırmak zorunda kalırız. Depolama kapasitemiz rafsız küçük bir dolap veya çok az belleğe sahip bir sabit disk gibi çok küçükse, o zaman hiçbir şey koyacak yerimiz kalmaz.

İfade

Ve son olarak çakralar *ifade etmek* enerji. Birisine ne hissettiğimizi anlatırız ya da stratejimizi planladıktan sonra harekete geçeriz. Eğer enerjiyi bir çakra yoluyla ifade edemezsek, boşaltamayız ve bu da alabileceğimiz şeyleri sınırlar.

Bu karmaşık sıralama sürecinde çakralar, iç ve dış dünyalar arasında savunma oluşturur. Bu savunmalar dış enerjiyi dışarıda, yaşam enerjisini ise içeride tutmak için yaratılmıştır. İçimizdekinin yolunda olmadığını düşünürsek, örneğin aptal olduğumuz inancına sahip olmak veya duygularımıza güvenmemek gibi, o zaman çakralar ifade edilen veya boşaltılan şeyleri engeller ve bu enerjiyi içinizde tutun.

Eğer o duyguyu açığa çıkarmanın güvensiz veya uygunsuz olduğu bir zamanda güçlü bir duygu taşıyorsanız, kendinizi bu duyguya karşı savunursunuz. *deşarj* bu duygudan. Hepimiz bunu sinirlenmenin veya ağlama krizi geçirmenin iyi bir fikir olmadığı durumlarda yaparız. Ama eğer öyle bir ortamda büyüdüyseniz *Asla* Duygularını ifade etmekte kendini güvende hissettiğinde, bu alışkanlık aynı zamanda vücuduna da yerleşecektir. İkinci çakraya yerleşmiş bir tutma modeli aracılığıyla olabilir.

Duyguları ele alan, ya da belki boğaz çakrasını, yani kendini ifade alanını geride tutan ya da belki sizi harekete geçmekten korkutan üçüncü çakranın bölgesini tutan bir model.

Böylece çakraların, yükü alma, ayırma, bütünleştirme, depolama ve ifade etme yoluyla enerjiyi yönetmekle çok meşgul olduğunu görebiliriz. Ve bu enerji hem olumlu hem de olumsuz ya da çoğunlukla her ikisinin karışımı şeklinde birçok biçim alabildiğinden, yedi çakra her insanın ruhunun mimarisinde bazı oldukça karmaşık modeller oluşturur. Çakralarla çalışmak, her merkezin yükü idare etmede oynadığı rolün derinlemesine anlaşılmasını gerektirir.

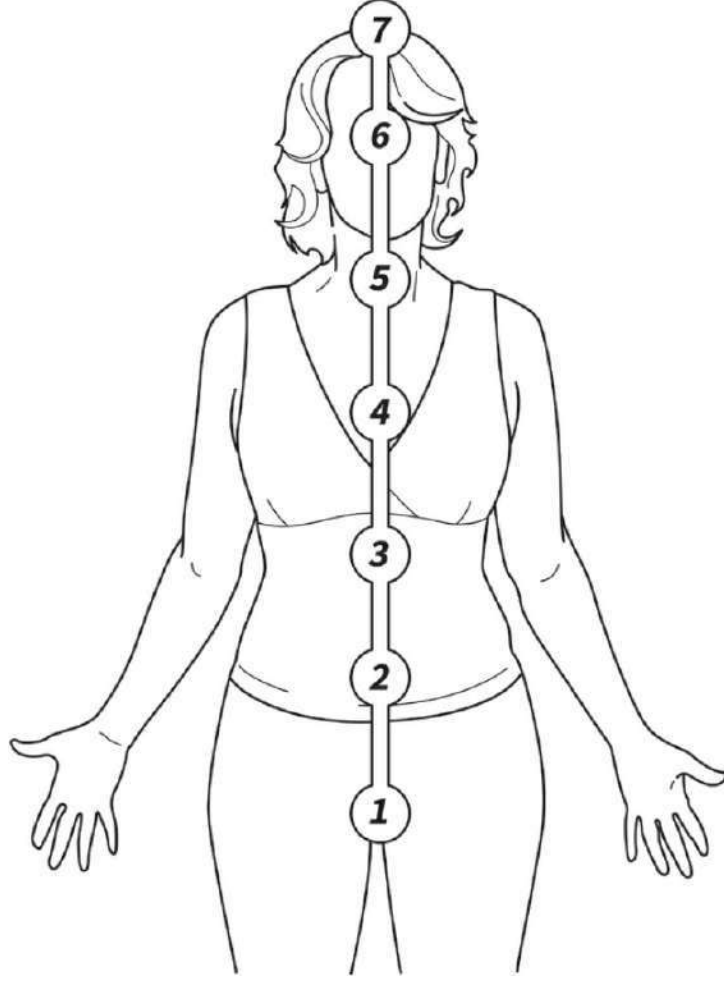
Saklama Keseleri Olarak Çakralar

Vücudun şarj için nasıl bir depo pili olduğunu belirtmiştik. Çakralar, hepsinin belirli bir miktarda yükü olan deneyimlerimizi, anılarımızı, alışkanlıklarımızı ve inançlarımızı saklayabilir. Travmatik anılar gibi güçlü yük taşıyan anılar, sonuç olarak vücudun çeşitli yerlerinde daha fazla yük depolar. Bu olumlu ya da olumsuz çalışabilir. Birinin sevgisinin enerjisini depolamak, çaresizlik anlarınızda sizi rahatlatılabilir ya da istemediğiniz anda aniden patlak veren öfkeyi biriktirebilirsiniz.

Vücudun dikey çekirdeğini, enerjinin içinde yukarı aşağı hareket ettiği büyük bir tüp olarak düşünürseniz ve enerjiyi bu tüpün herhangi bir yerinde depolamak istiyorsanız, onu koyacak bir yer yaratmanız gerekir. Tıpkı bir asansörün katlar arasında yukarı ve aşağı gidip gelmesi ama gerçekte enerji depolamaması (sadece insanların her katta açılıp kapanmasına izin vermesi) gibi, çekirdek de yükün çakra sisteminde yukarı ve aşağı, cennet ile yeryüzü, zihin arasında taşınmasını yönetir. ve beden, ruh ve madde. Ancak çekirdek sadece şarj için bir kanaldır; çakralar dışında onu depolamaz. Enerji bir pipet gibi yükselip düşebilir, ancak yol boyunca bir tür "depolama kesesi" yaratmadığınız sürece, enerjiyi kısmen yukarı veya aşağı tutacak bir mekanizma yoktur.

Yani çakraları, bedenin çekirdeği boyunca yer alan enerji depolama keseleri olarak düşünebilirsiniz; burada yalnızca içinden geçenleri koruyan kapılar değil, aynı zamanda asimile edilenleri depolayacak enerjik bir "alan" da bulunur, böylece bunlar temel enerjinin bir parçası haline gelebilir. vücut yapısı, hafıza veya davranışlar. (Görmek [Şekil 8](#) altında). Bu alan gerçek bir alan değil; bedeni parçalara ayırıp onu bulamazsınız.

ama bu enerjik bir açıklık ve genişleme duygusudur.



Şekil 8 Şarj için Saklama Keseleri Olarak Çakralar

Aşırı ve Eksik Çakralar

Çakralar, elektronik ekipmanların kapasitörleri ve dirençleri gibi yükü artırabilir veya azaltabilir. Eğer alışkanlık duygularınızı ya da cinselliğinizi hissetmemekse, ikinci çakra daralarak enerjiyi o düzeyde en aza indirecektir. Bu direnç yaratacak ve ikinci çakradan akan her şeyi yavaşlatacak, hatta bel ağrısına bile neden olabilir. Eğer alışkanlık kafanızda yaşamak ve olayları entelektüel olarak çözmeye çalışırsanız, "hızınızı artıracaksınız"

Bir sorunla karşılaştığınızda üst çakralarınızı harekete geçirin ve alt çakralarınızdan enerjiyi çekin. O zaman belki de boğaz çakrası, başın depolama kesesindeki enerjinin bedene doğru akmasını engellemek için daralır.

Bir çakranın enerjiyi uygun şekilde özümseme yeteneği, dengeli bir şarj ve deşarj seviyesine bağlıdır. Bir çakra boşaltabileceğinden daha fazla enerji alıyorsa, o zaman "aşırı" yüklenmiş olur. Örneğin boğaz çakranız aşırı yüklenmiş olsaydı, konuşmaya aşırı derecede odaklanırdınız ya da belki de enerji boynunuzda ve omuzlarınızda tıkanırdı. Orada çok fazla "enerji" var ama durgun. Aşırı çakranın içinde, düzgün akmasını engelleyecek kadar çok şey paketlenmiştir.

Eksik bir çakra ise tam tersine kapanmaya başlar, daha küçük bir "saklama kesesi" oluşturur veya gökten dünyaya uzanan tüpü kıvrarak yukarı ve aşağı geçişi engeller. Enerjiyi alma olasılığı olsa bile bunu yapamaz; onu depolayacak yeterli alan yoktur. Küçük bir apartman dairesinde yaşayan birine bir kamyon dolusu mobilya teklif etmek gibi bir şey bu. Kelimenin tam anlamıyla onu almanın hiçbir yolu yok.

Tabii ki, her zaman bu kadar kesin ve kuru değildir. Bazı çakralar, o çakranın farklı yönlerinde aynı anda hem fazlalık hem de eksiklik özellikleri taşır. Örneğin, hem duyguları hem de cinselliği yönettiği söylenen ikinci çakra, son derece cinsel olan ve pek duygusal olmayan birinin modelini gösterebilir ya da tam tersi, son derece duygusal ve pek cinsel olmayan birinin modelini gösterebilir. Bu, kişinin o çakra içindeki yükünü dengeleme girişiminin başka bir modelidir.

Çakralardaki hem fazlalık hem de eksiklik, giren ve çıkan enerjiyi modüle eden savunma stratejisinin bir sonucudur. Aşırı sonuçlar *telafi edici* strateji - sevgi ya da güçlü hissetmek gibi yeterince alamadığımız bir şeyi, o konuya aşırı odaklanmamızı telafi ettiğimiz anlamına gelir. Eksik bir çakra, *kaçınan* strateji. Duygularımızı hissetmekten, harekete geçmekten veya bir sorunla uğraşmaktan kaçınmak isteriz.

Gördüğünüz gibi, çakraları enerjinin araçları olarak anlamanın, kişiden kişiye farklılık gösteren birçok yönü vardır. Gözlerin her zaman burnun üzerinde olduğu insan yüzüne benzer şekilde, çakra sisteminin de evrensel yönleri vardır, ancak her insanın benzersiz bir kişisel ifadesi vardır.

Aşağıda her çakranın yükü ele alma yollarına daha ayrıntılı bir bakış yer almaktadır.

Aşağıdaki bilgilere daha yakından bakmak için lütfen şu adresi ziyaret edin:
www.hayhouse.com/chargePDFBu tablonun ücretsiz indirilebilir PDF'si için.

ÇAKRA SİSTEMİ

ÇAKRA	KONUM	MERKEZİ SORUN	HEDEFLER	HAKLAR	GELİŞİMSEL SAHNE	
7	Üstü KAFA, beyinsel korteks	Farkındalık	Bilgelik, bilgi, bilinç, manevi bağlantı	İle Bilmek	Hayat boyunca	sen (k
6	Kaş	Sezgi, Hayal gücü	Psişik algı, kesin tercüme, hayal gücü, görmek	Görmek için	Gençlik	A (R
5	Boğaz	İletişim	Temizlemek iletişim, yaratıcılık, rezonans	İle konuşmak ve olmak duyulmuş	7 ila 12 yıl	C (e
4	Kalp	Aşk, İlişkiler	Denge, merhamet, kendini kabul etme, iyi ilişkiler	Sevmek ve olmak sevilen	4 ila 7 yıl	S A
3	Güneş pleksus	Güç, İrade	canlılık, kendiliğindenlik, iradenin gücü, amaç, kendini saygı	Rol yapmak, hareket etmek	18 aydan 4'e kadar yıllar	e D
2	karın, cinsel organlar, alt sırt,	cinsellik, Duygular	Akışkanlık, zevk, sağlıklı cinsellik,	Hissetmek, istemek	6 aydan 2 yıla kadar	e (G

	kalçalar		hissetme fonksiyonu			
1	Tabanı omurga, kuyruk sokumu kemiği pleksus	Hayatta kalma	İstikrar, topraklama, fiziksel sağlık, refah, güven	Olmak buraya, sahip olmak	12'ye kadar rahim aylar	P (P



* *Çakralara hızlı bir giriş için bkz. *Çakralar: Enerji Bedenini Uyandırmanın ve İyileştirmenin Yedi Anahtarı* (Londra: Hay House, 2016). Temel çakra felsefesi hakkında daha fazla bilgi için bkz. *Yaşam Çarkı: Çakra Sistemine İlişkin Bir Kullanım Kılavuzu* (St. Paul, MN: Llewellyn Yayınları, 1987). Çakra psikolojisi hakkında daha fazla bilgi için bkz. *Doğu Bedeni, Batı Zihni: Benliğe Giden Yol Olarak Psikoloji ve Çakra Sistemi* (Berkeley, CA: Göksel Sanatlar, 2004). Çakralar ve yoga hakkında daha fazla bilgi için bkz. *Anodea Judith'in Çakra Yogası* (St. Paul, MN: Llewellyn Yayınları, 2016).

Bölüm 11

ÇAKRA Bir



Dövüş, Kaç, Don veya Çek

İnsanın varoluşu bedenlenme olgusuna dayanır.

STANLEY KELEMAN

İlk çakra elemente karşılık gelir *toprak* ve temel hayatta kalma içgüdülerinizin enerjisini temsil eder. Sinir sisteminize bağlı bu içgüdülerle doğdunuz. Onlar olmasaydı yeni doğan bebek emzirmeyi bilemezdi, anne çocuğuna nasıl bakacağını bilemezdi ve insan türü asla hayatta kalamazdı. Ancak bu içgüdüler doğası gereği ilkindir: Çok hızlı bir şekilde ortaya çıkarlar ve programlarını sürekli olarak yürütürler, çoğunlukla farkındalığımızın radarının altında.

Bir şey hayatta kalma içgüdülerinizi tetiklediğinde, buna neredeyse her zaman güçlü bir yük eşlik eder. Bu yükün ilk çakrada belirgin bir amacı vardır: *Vücudun hayatta kalmaya devam etmesini sağlamak için*. Acıktığınızda yiyecek aramak, yorgun olduğunuzda uyumak, yırtıcı bir hayvanla mücadele etmek veya tehlikeden kaçmak içgüdüleri olabilir. Tüm bu eylemler muazzam miktarda yük gerektirir ve gerektiğinde bu yükü kelimenin tam anlamıyla bedenin, zihnin veya çakra sisteminin diğer kısımlarından çalışacaktır.

Yani biri size silah doğrultup canınızı kurtarmak için kaçtığınızda, okuduğunuz kitabı, nasıl görüldüğünüzü, vergilerinizin ödenip ödenmediğini düşünmezsiniz. Hayatta kalma ihtiyaçlarınız devreye girer ve tüm sistemler yeniden güvenli hale gelmek için ne gerekiyorsa ona doğru harekete geçer.

Kriz anında enerji aklınızdan, sindiriminizden ve hayatınızı kurtaracak yeterli enerjiye sahip olmanızı engelleyebilecek her şeyden çekilir. Tehlike geçtikten sonra yük, beden-zihin kompleksinin diğer seviyelerine geri döner. Ancak tehlike kalıcıysa veya her zaman mevcutsa, saldırı, hayatta kalma içgüdüleri tarafından kalıcı olarak ele geçirilebilir. Bu bizi herhangi bir potansiyel tehlikeye yanıt vermek için aşırı tetikte ve kıl payı tetiklenen bir durumda bırakıyor.

Savaş ya da Kaç

Geceleri evinizin alt katındaki yüksek gürültüyle uyandığınızı hayal edin. Bunun bir hırsız olabileceğinden şüphelendiğinizde, tehdidin gerçek ya da hayali olup olmadığına bakmaksızın, vücudunuz anında gerginleşecek ve hücumla maruz kalacaktır. Eğer bunun kedinin bir bitkiyi devirmesinden başka bir şey olmadığı ya da sadece kötü bir rüya olduğu ortaya çıkarsa, suçlamalarınız eninde sonunda sakinleşecektir. Ne kadar uyarıldığınıza bağlı olarak, tamamen sakinleşip tekrar uykuya dalmadan önce yükün dağılması biraz zaman alabilir.

Tanrı korusun, onun gerçekten davetsiz bir misafir olduğunu fark ederseniz, o zaman eylem amacıyla daha da fazla suçlamayla karşı karşıya kalacaksınız. Kendinizi savunmak için bir şeyler kapmak ya da kaçmak için pencereden dışarı çıkmak zorunda kalırsınız. Yük, deneyiminizi yoğunlaştıracak, tüm bilincinize kendinizi yeniden güvende hissedene kadar hayatta kalma yönünde emir verecekti. Eğer daha sonra yükünüzü davetsiz misafirle savaşarak veya kaçarak uygun bir şekilde "harcarsanız", yükünüz sonunda eylem sırasında boşaltıldıktan sonra temel seviyesine geri dönecektir.

Yani burada iki modelimiz var: Artık ihtiyaç duyulmadığında taban çizgisine dönen ücret ve harcandığı veya boşaltıldığı için taban çizgisine dönen ücret. Bu senaryolardan herhangi biri doğaldır. Yükün aktivasyonu kalıcı değildir ve genellikle başka sorunlara neden olma eğiliminde değildir.

Eğer dövüş ya da kaç temel eylemini incelerseniz, savaşmanın aşağıdakileri gerektirdiğini görebilirsiniz:*şarjını arttırmak* Uçuş bir girişim iken bir tehditle başa çıkmak için *bir tehditten kaçınmak* ya da zarar vermeden oradan uzaklaşın. Bunlardan birini yapmak (savaşmak ya da kaçmak) için bacaklara hücum olur. Ancak kaçmak aynı zamanda şu şekillerde de olabilir: *deneyimden kaçmak* vücudun,

belki de kafaya doğru kaçmak, kompulsif faaliyetlere veya uyuşturma davranışlarına girmek. Bu, enerjiyi vücuttan ve onun anlık deneyiminden uzaklaştıran başka bir tür uçuş olabilir. Bu tür bir uçuş enerjiyi ilk çakradan uzaklaştırır ve tükenmesini sağlar.

Donma Tepkisi

Savaşmadığınız ve kaçacak yeriniz olmadığında ne olur? Yük genellikle bacaklarda donar, ancak aynı zamanda kolları, göğsü, karnı, duyguları veya net düşünme yeteneğini de dondurabilir.

Ne yazık ki çocuklar bağırırken, istismara uğrarken ya da yetişkinler silah zoruyla tutulmak gibi çaresizlik durumlarındayken ne kavga etmek ne de kaçmak mümkün oluyor. Sizden daha büyük bir ebeveyne karşı koymanın ya da elinde silah olan birine karşı koymanın bir yolu olmayabilir. Birkaç saniye içinde gerçekleşen bir araba kazası gibi kontrolünüz dışında olan bir şeyle savaşamazsınız ama kaçamazsınız. O zaman ne dövüşerek ne de kaçarak yükünüzü "harcayamazsınız" ve tehlike geçtiği için rahatlayamazsınız. Ancak bu yük hâlâ biyolojik olarak bilinçli kontrolünüzün ötesinde, kablolu bir tepki olarak ortaya çıkıyor. Harcanamadığında tüm bu ücrete ne olacak?

Peki, bir belge yazarken veya film izlerken bilgisayarınız hiç aniden "donda" mı? Yeniden başlatma zorunluluğunun, bazen değerli bilgilerin kaybolmasının verdiği sinir bozucu duyguyu hatırlıyor musunuz?

Benzer şekilde, yüksek düzeyde uyarılma, enerjiyi etkili bir şekilde alma, özümseme veya ifade etme yeteneğinizi "dondurabilir" ve hareketsiz hale getirebilir. Bu, ilk çakranın savaş veya kaçışından daha fazlasını etkileyebilir. Hiçbir şey hissetmemenize neden olabilir (ikinci çakra), eyleme geçme dürtüsünüzü dondurabilir (üçüncü çakra), nefes almanızı engelleyebilir (dördüncü çakra) veya konuşma yeteneğinizi zayıflatabilir (beşinci çakra) ve hatta kapasitenizi engelleyebilir. açıkça görmek veya düşünmek (altıncı ve yedinci çakralar). Yük ifade edilemediğinde veya harcanamadığında, çakralardan herhangi biri ve bunlara karşılık gelen tepki seviyeleri, o sırada neyin etkinleştirildiğine bağlı olarak donabilir.

İdeal bir durumda, kişi eninde sonunda bu donukluktan "çözülecektir".

ve hareket, ses veya aktivite yoluyla fazla yükü silkerek normale döner. Ancak çoğu zaman bu bile imkansızdır. Bazen insanlar tekrar tekrar şiddete maruz kalıyor ve dayak arasında taburcu olamıyorlar. Bazen duygu veya eylemin boşaltılması için destekleyici rehberlik sunacak kimse yoktur. Daha sonra yük, en sonunda bedende bir yere bağlanana, bilinçdışına gönderilene ve farkındalıktan gizlenene kadar donmuş halde kalır.

Travma bölümünde tartıştığımız travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) için durum budur ([Bölüm 9](#)). Şimdilik donmayı bir çeşit tıkanıklık olarak ele alalım. *köklü* (Savaş ya da kaç sendromunun üçüncü bir bileşeni olarak temel çakranın hayatta kalma programı. Bu donma çoğu zaman sağlıklı programlamayı kullanılamaz hale getirir; tıpkı bilgisayarınız donduğunda belgelerinize ve işletim sisteminize erişilemez hale gelmesi gibi. Elbette yeniden başlatabiliriz, ancak program hatası giderilmezse bu durum tekrar tekrar meydana gelecek ve genel işlevsellik zarar görecektir.

Savaş ya da kaç tepkisi, ilk çakrada aşırı bir enerji durumu yaratır.

Katlama Tepkisi

Şimdi bir kişinin enerjisi donduğunda ve talihsiz bir senaryo gerçekten gerçekleştiğinde ne olacağına bakalım. Bir kişi olabilir *yıkılmak* baskı altındadır ve yüklerinden tamamen ayrılırlar. Bu dördüncü bir olasılık verir: savaş, kaç, don veya *katlamak*. Katlanmak bir tür teslimiyet, kendini terk etme ya da çöküştür. Görünüşe göre yük vücuttan kayboluyor ve kişinin soğuk, boş, boş veya tükenmiş hissetmesine neden oluyor. Bu, bir devre aşırı yüklendiğinde evinizdeki sigortanın atmasına çok benzer; devre kesici sadece akımı keser ve ışıklar söner. Alternatif olarak, böyle bir çöküş, kişinin olumsuz deneyimin etkisini en aza indirmeye çalışmasının bir yolu olabilir; tıpkı doktor bize iğne yaptığında bakışlarımızı kaçırma şeklimiz gibi. Vücut kaçamadığında, çoğu zaman enerji bunun yerine uçar.

Katlanma tepkisi, çok az yük varmış veya hiç yük yokmuş gibi görünebilir, ancak yük hala vücutta bir yerde kilitlidir, sadece ayrılmış durumdadır.

bilinç. Vücut çökmüş veya çökmüş bir duruş sergileyebilir, kaslar tonunu koruyamaz veya duygusal bir donukluk veya boş, bağlantısız bir benlik hissi görebilirsiniz. Daha sonra hayatta kalma içgüdüğü ihtiyaç duyulduğunda bile devre dışı kalır. Böyle bir kişi sınır koymakta, iddialı olmakta, hayatta kalmak için neye ihtiyaç duyduğunu ortaya koymakta, hatta vücudunun ihtiyaçlarını, yemek yemek, uyumak gibi temel ihtiyaçlarını fark etmekte bile zorluk yaşayabilir.

Katlanma tepkisi ilk çakrarda yetersiz bir durum yaratır.

Stres Hormonları ve Vücut Kimyası

Hayatta kalma tehdit edildiğinde vücutta fizyolojik olarak neler oluyor?

Tehlike tehdit ettiğinde iki sistem aynı anda devreye girer: *sempatik sinir sistemi* sinirlerin yolu boyunca ve *adrenal kortikal sistem* kimyasalların kan dolaşımına salınması yoluyla. Sempatik sinir sistemi, vücudu harekete hazırlayan bir gerginlik ve uyanıklık durumu yaratır. Kaslarınız gerilir, gözleriniz genişler ve avuçlarınız terler. Kortikal sistem epinefrin (adrenalin) ve norepinefrin (noradrenalin) salgılar. Bu kimyasallar (östrojen, testosteron, kortizol ve diğer 30 kadar kimyasalla birlikte) kalp atış hızını ve kan basıncını artırır, böylece gerekli eylem için hücrelere daha fazla enerji daha hızlı ulaşır.

Ek olarak, sindirim veya bağışıklık işlevleri gibi çevresel herhangi bir şey, savunma için gereken enerjiyi gasp etmemek amacıyla kapanacaktır. Gözbebekleri daha fazla ışık almak için genişler, enerji için karaciğerden şekerler salınır ve düz kaslar gevşeyerek akciğerlerin daha fazla oksijen almasına olanak sağlar.

Bunların hepsi savaş ya da kaç için enerji üretmek üzere tasarlandı. Vay be! Anlık bir refleks için, bu oldukça fazla oluyor! Ve bu süreç engellendiğinde ya da tekrar tekrar etkinleştirildiğinde, tüm beden-zihin kompleksine yerleşmiş kalıcı modeller yaratır. Sürekli olarak hayatta kalma bilinci içinde olduğumuzu, aşırı tetikte olduğumuzu, her an koşmaya hazır olduğumuzu, rahatlayamadığımızı hissederiz. Bu stres organları yıpratır, adrenalleri tüketebilir, kalp hastalığına katkıda bulunabilir, kan şekeri düzeylerinde dengesizliğe neden olabilir ve vücutta genel yıpranma ve yıpranmaya neden olabilir. Bu eyalette çok fazla insan yaşıyor.

Köklerin Dondurulması

Bacaklar omurganın kökleridir. Kök çakrayı birkaç metre aşağıda yere bağlarlar. Yalnızca bacaklar yerle dinamik temas kurabildiğinde ve yükü hem yerden yukarıya hem de aşağıya doğru hareket ettirebildiğinde tamamen topraklanmış olabiliriz.

Hayatta kalma enerjileri uyandırıldığında, bacakları harekete geçirmek için yalnızca omurgadan yukarıya değil aynı zamanda aşağıya da enerji gönderir, böylece gerekirse koşabilirler veya tekmeleyebilirler. Enerji donarsa bacakların kanalları da donabilir ve bacaklar artık omurganın tabanı ile yer arasındaki yükü uygun şekilde taşıyamaz. İlk çakra esasen bloke olur. Ne alabilir ne de boşaltabilir.

Bu, kendinizi gerçekten topraklamanızı imkansız olmasa da zorlaştırır. Topraklama, toprakla dinamik temas kurma ve yaşamınızda sağlamlık ve istikrar yaratma yeteneğidir. Topraklama olmadan, şarjı idare etme yeteneğimiz sınırlıdır, tıpkı bir elektrikli alet üzerinde her zaman daha fazla voltajla çalışan bir topraklama devresine sahip olmamız gibi.

Temel eksikliği hayatta kalma işleyişimizi etkiler. İçgüdülerimiz çarpık olduğundan, kendimizi ilerleyen yaşlarda geçimimizi sağlamakta veya fiziksel sağlığımızı dengede tutmakta zorlanırken bulabiliriz. Ayrıca yemek yeme temelde bir hayatta kalma içgüdüğü olduğundan yeme bozuklukları ortaya çıkabilir. Hayatta kalma meselelerine aşırı odaklanabilir, çok fazla yemek yiyebilir veya vücuttaki sağlamlık hissinden tamamen kaçınıp çok az yiyebiliriz. (Ancak yeme bozuklukları tek bir çakraya indirgenemeyecek kadar karmaşıktır.)

Bu tıkanıklığı telafi edecek stratejiler seçersek (ilk çakranın aşırı olması), o zaman dünya planıyla ilgili yönlerde aşırı odaklanma eğiliminde oluruz: maddi mallara tutunuruz, hatta dağınıklık yaratırız; çok fazla yiyip kilo alabiliriz, bu da daha sağlam bir vücut yaratabiliriz; ya da paraya ve finansla aşırı derecede odaklanabilir, servetimizi istifleyebilir veya savurgan hale getirebiliriz.

Bunun yerine kaçma veya ayrılma tepkisini seçersek (birinci çakranın eksikliği), o zaman dünya düzlemiyle ilgili sorunları görmezden gelme eğiliminde oluruz. Daha hafif bir bedene sahip olabiliriz, yemek yemekten kaçınabiliriz, mali durumlarla kötü başa çıkabiliriz, tezahür etmekte zorluk çekebiliriz veya tek bir yerde asla uzun süre kalamayacak kadar uçucu olabiliriz.

Aşırı çakraların çok fazla yük taşıdığını ve bir yaranın veya zorluğun telafisinin bir sonucu olduğunu, yetersiz çakraların ise belirli bir çakranın enerjilerine karşı kaçınıcı bir tepki olduğunu unutmayın.

Ne yapalım?

İlk çakranın uygun şekilde şarj etme, özümseme, depolama ve boşaltma yeteneğini dengelemek için bacak kanallarının açılması gerekir. Bacakları, dünya düzleminin devresine takmamız gereken bir fişin iki ucu olarak düşünün. Madde yoğun bir şekilde depolanmış enerji olduğundan, katı olanı aşağıya doğru bastırdığımızda enerji çekeriz.

Birinci çakranın Sanskritçe ismine daha uygun, *Muladhara* "Kök desteği" anlamına gelen bacakları ilk çakranın kökleri olarak düşünebilirsiniz. Kökler enerji getirir *yukarı* dünyadan ve aynı anda enerjiyi itin *aşağı* yeryüzüne. Kökler topraktan bitkiye enerji çektiğinde, bu beslenmenin dış yönünü temsil eder, topraktan su ve besin maddelerini yukarı çeker. Kökleri yeryüzüne doğru itme yönü, nüfuz etmenin erkeksi yönünü temsil eder. Cinsiyetimiz ne olursa olsun köklerimizin her iki yönünü de geliştirmemiz gerekiyor.

Bu kanallar açık değilse ve akıyorsa, dünya enerjisinin alınması ve ifade edilmesi tehlikeye girebilir. Bu bağlantı olmadan kendimizi topraklanmış, güvende veya rahat hissetmeyiz. Bilincimiz ilkel ve içgüdüsel hayatta kalma düzeyinde kalır.

Bacaklardaki kanalları açarak topraktan yük taşıyabilmelerini sağlayarak zeminimizi geliştiririz.

Egzersiz yapmak:

Bacak Kanallarının Açılması

1. Ayaklarınız paralel ve omuz genişliğinde açık olacak şekilde ayakta durarak başlayın. Aşağıya baktıktan ve ayaklarınızın yeterince geniş olduğundan emin olduktan sonra (çoğu insan tabanı çok dar yapar), topuklarınızı ayak parmaklarınızdan biraz daha geniş olacak şekilde bastırın ve biraz güvercin parmaklı olun.
2. Dizlerinizi yumuşatın, ikinci parmağınızın üzerinden hafifçe bükün, böylece aşağı bakıp ayak başparmağınızı diz kapağınızın hemen içinde görebilirsiniz.
3. Artık yerleşiminiz doğru olduğuna göre tuşuna basın *aşağı* ve *dışarı* sanki döşeme tahtalarını itmeye veya haliyi germeye çalışıyormuşsunuz gibi ayaklarınızla. Ayaklarınızın direncinin vücudunuzun nasıl hareket etmesine izin verdiğini hissedin

bacaklarınız aracılığıyla sağlam bir şekilde topraklanmış olun.

Bu sizin temel temel duruşunuzdur. Şimdi bacaklarınızdaki yükü artıracamız.

4. Nefes alırken, omuzlarınızı doğrudan kalçalarınızın üzerinde tutarak dizlerinizi yavaşça daha fazla bükün. Kalçanızı dizlerinize kadar indirmenize gerek yok; sadece birkaç santim bükmek yeterli olacaktır. Dünya enerjisini çektiğinizi hayal edinyukarıbacaklarınız, ilk çakranıza.
5. Nefes verirken yavaşça itinbaşımdan sonuna kadarkökleri toprağı ittiğimizi hayal ettiğinizde her bacağın çekirdeğı. Bacaklarınız doğal olarak uzayacak ve düzleşecektir, ancak onları tamamen düzleştirmekten veya dizlerinizi kilitlemekten kaçının; bu, oluşturmaya çalıştığınız yükü durduracaktır. Dizlerinizi yaklaşık yüzde 90 oranında düzeltin, ancak yüzde 100 değil.
6. Dördüncü ve beşinci adımları tekrarlayın.yavaşçaNefes alıp vermenizle koordineli olarak (eğildikçe nefes alın, düzleşirken nefes verin).
Ayaklarınız hafifçe güvercin parmaklı olacak şekilde aşağı ve dışarı doğru bastırmaya devam edin.
7. Bunu doğru yaparsanız bacaklarınızda hafif bir titreme hissetmeye başlayacaksınız. Olması gereken de tam olarak budur. O titremenin gerçekleşmesine izin verin; ona teslim olun. Egzersize devam ettikçe titreme artacaktır. Ne kadar eğilip düzleştiğinizi veya bu titremeyi hangi hızın artırdığını öğrenin ve olmasına izin verin. Bu bacaklara yeni yük geldiğinin işaretidir.
8. Eğer bu yükü tutmakta veya vücudunuza uygun şekilde girmesine izin vermekte rahatsızsanız, o zaman devam edin ve bunu yapın. Çok fazla şarjdan dolayı kendinizi rahatsız veya endişeli hissediyorsanız, ayaklarınızı yere vurarak veya olduğunuz yerde koşarak şarjınızı boşaltın.

Fazlalık ve Eksiklik

İlk çakrası aşırı olan bir kişi çok fazla toprak enerjisine sahip olma eğilimindedir, bu da enerjiyi ağır ve tutuşturulması zor hale getirir. Vücut kilo alır; yemek yemeye, istifleme veya diğer maddiyat biçimlerine karşı çekim ve hatta bağımlılık vardır. Vücut ağırlaştıkça yük bedene bağlanır.

Dokular. Daha sonra bu yükü aktive etmek, içinde depolanan yağı yakmak ve vücudun hareket etmesini sağlamak zorlaşır. İlk çakraların aşırı olması, değişimden korkan sabit, inatçı davranışlarla sonuçlanır.

Buna karşılık, yetersiz bir ilk çakra, toprak enerjisinin eksikliğini gösterir: zayıf topraklama, zayıf bir vücut, aşırı tetikte olma ve odaklanma veya hareketsiz kalma yetersizliği. İnce, ince vücut hareket etmeye devam etmek istiyor ve somutlaşmış bir güvenlik duygusundan yoksun. İlk çakranın eksikliği olan bir kişi genellikle üst çakraların aşırı olması, kafasında yaşama, maneviyat yoluyla kaçma veya genel olarak bedenlenmeden kaçınma yoluyla bunu telafi eder.

bölüm 12

ÇAKRA İki



Duygularla Yolunuzu Hissetmek, Duygular ve Cinsellik

*Bedenin yaşamı hissetmektir: Canlı, canlı, iyi, heyecanlı, kızgın hissetmek.
üzgün, neşeli ve sonunda mutlu.*

ALEXANDER DÜŞÜK

Bir kez hücumun gelmesini kolaylaştırdık*içine* artık vücudun bacaklar aracılığıyla akmasına yardımcı olmak istiyoruz*başından sonuna kadar* vücut. Enerjinin akışkan hareketini kolaylaştırmak, kalçalar, bel, leğen kemiği ve cinsel organlar da dahil olmak üzere karın bölgesinde yer alan ikinci çakranın birincil görevidir. Burada duygusal yükümüzü, erotik yükümüzü ve zevk ve özgürlüğe yönelik dürtümüzü buluruz.

İlk çakranın hayatta kalmaya (bedeni canlı tutmaya) yönelik olduğu yerde, ikinci çakranın dürtüsü hazza, yani iyi hissetmeye yöneliktir.

Mantıklı. Hayatta kalma meselesi halledildikten ve iş günü bittikten sonra çoğu insan rahatlamak veya eğlenmek ister. Bunu bir adım daha ileri götürürsek, acı genellikle vücudun kasılmasını sağlayarak yükü dondurur, haz ise bizi genişlemeye davet eder, bu da donmuş yükü eriterek akan bir enerji nehrine dönüştürür. Eriyerek katı halden sıvı hale geçiyoruz. Erimek için altımızda güvenli bir zemin hissi ile kendimizi güvende hissetmemiz gerekir.

Bu çakra su elementi ve adı ile ilgilidir.*Svadhithana*,

"kişinin kendi yeri" anlamına gelir. Bu çakranın sulu derinliklerinde kıpırdanan hisler ve hisler vücudumuzun içinden, yani kendi yerimizde hissedilir. Bu yeri, ister duygusal yük olsun, ister erotik yük olsun, ister sadece omurgadan yukarıya doğru giden enerji olsun, oraya akan yükü hissederek işgal ederiz. "Bu şekilde hissetmeye hakkınız yok" denildiğinde ya da duygularımızı çarpıtmak ya da bastırmak zorunda kaldığımızda kendi yerimizden çıkarılırız. O zaman bu çakra aracılığıyla bize gelen önemli bilgilere artık güvenmeyiz. Kendi yerimiz ile bağlantımızı kesiyoruz.

Bu bölümde, ücretin ücretle olan ilişkisini inceleyeceğiz. *duyumlar, duygular, Vecinsellik*. Yaşamın bu yönleri dengede olduğunda, ikinci çakradan doğal bir yük akışı olur ve şarj ile deşarj arasında genel bir denge olur. Bu yönlerin her biri refahımızda önemli bir rol oynar.

Duygu

Aklını yitir ve kendine gel.

FRITZ PERLS

Bedeniniz bir his denizine dalmıştır. Sıcaklık, renk, koku ve sesin yanı sıra gerilim, acı veya zevk de sürekli olarak bilincinize sinyaller gönderir. Duyumlar tüm vücut deneyimidir. Eğer onlara dikkat ederseniz, vücudunuzla iletişim halinde olmanızı sağlarlar.

Duyular dışarıdan içeriye değerli bilgiler getirir. İç dünyanız orada ne olduğunu bu şekilde bilir; onu görürsünüz, duyarsınız, koklarsınız, dokunursunuz veya hissedersiniz. Gördüğümüz ve dokunduğumuz dünya "dışarıda" olsa da, onu aslında "burada", kendi yerimizde, bedenimizdeki sinir uçları ve bilinçteki beyin dalgaları aracılığıyla deneyimliyoruz.

Şarj edilme yönü dışarıdan içeriye doğru hareket ettiğinden (boşaltma içeriden dışarıya doğru hareket eder), duyular bizi şarj etmede büyük rol oynar. Görüntülerden ve seslerden, kokulardan ve tatlardan ve birinin dokunuşundan (olumlu veya olumsuz) heyecanlanırsınız; bunların hepsi dışarıdan enerji getirdiği ve sinir sistemini uyardığı için.

Ancak *işleme* bu enerji başka bir hikaye. Duyuları alan sinir uçları kelimenin tam anlamıyla vücudun her yerindedir. *100 milyonu!* Yine de var *10 trilyon sinapssinir* sisteminin kendisinde, zihnin *İç dünyasına dış çevresine göre 100.000 kat daha duyarlıdır.* Bu nedenle, buna adanmış çok daha fazla altyapımız var. *asimile edicis*ansasyonel his *alma*BT. İşleme hissi oldukça önemli olmalı!

Evrimsel hayatta kalma açısından bakıldığında, beynin duyuları eyleme dönüştürme yeteneği, ister ayak sesleri, ister bir düşmanın kokusu, ister soğuk havanın bir sincabı kış için fındık depolamaya zorlaması olsun, hayvanların tehlikeden nasıl kaçındığını gösterir. Olayları çözecek beyin korteksi olmayan memelilerde, eylemlerin olayların nasıl gerçekleştiğine bağlı olması gerekiyordu. *hissetmek.* Bir şeylerin yanlış olduğunu hissettiğimizde dikkat ederiz ve harekete geçeriz.

Ancak hayatta kalma içgüdüğü gibi duyularımızın çoğu da farkındalığın radarının altında gerçekleşir. Bir süre sonra artık kemerin sıkılığını, arka plandaki gürültüyü veya ofis duvarına asılan çirkin resmi fark etmiyoruz. Üzüntüye eşlik eden göğüs ağırlığına, korkunun getirdiği kronik daralmaya o kadar alışırız ki, normal hale gelir. Ancak dikkatimizi bilinçli olarak bu duyumlara yönlendirdiğimizde, bunlar bizi duyularımızın, duygularımızın, ihtiyaçlarımızın ve arzularımızın daha derinlerine götürür.

Duyular bilince geldikçe bir araya gelerek form oluştururlar. *duygular*Ve *duygular.* Duyguların kelimeler, duyguların cümleler olduğunu, duyguların ise hikayeyi, en azından kendimize anlattığımız hikayeyi anlattığını söyleyebilirsiniz. Eğer cildim karıncalanıyorsa (bir his), o zaman ben *hissetmek* rahatsız veya dikkatli. *hikaye* Kendime birinin beni ele geçirmek istediğini söyleyebilirim ve *duygukorku* ya da öfke olabilir. Yani duyular, duygular ve duygular arasında tam bir süreklilik var.

O halde duyular, duygusal yükün engelini kaldırmanın ilk anahtarıdır. Bizi fiziksel dokumuza getirdiklerinden, aynı zamanda onu topraklamanın da anahtarıdır. Geçmişte pek çok hoş olmayan duyuma maruz kalmışsak, bu farkındalık kanalını kapatmış oluruz. TV izlemek, yemek yemek, içmek, sigara içmek veya sürekli meşgul olmak gibi farkındalığımızı başka yerlerde tutan alışkanlıklarla yükümüzü uyuşturur ve bağlarız. Uyuştuğumuzda anlamsızlaşırız ve uyarıcı olarak "sansasyonelliğe" ihtiyaç duyarız. Reklamcılar ve haber medyası, çoğu bastırılmış duygularla ve engellenmiş cinsel dürtülerle yaşayan halkı baştan çıkarmak için bunu düzenli olarak kullanıyor. Kendimizi canlı ya da seksi hissettirmeyi vaat eden ürünleri satın alıyoruz.

Duyularımız açık olduğunda, "mantıklı" davranabiliriz.

“anlamsız” veya “duyarsız”.

Hisler ve duygular

Duygular bedene girip enerji üretmeye başladıkça duygu nehirleri halinde toplanırlar. Temelde yatan ruh hali bir duygu olarak kabul edilir. İyimser, sinirli, huzursuz veya umutsuz hissedebilirsiniz. Her birinin vücutta karakteristik bir hissi vardır. Tahriş, iyimserlikten çok farklı olan endişe veya depresyondan çok farklı bir duygudur.

Ancak duygular daha odaklı ve daha yoğundur. Şuna kırgınsın, buna üzülüyorsun. İdeal durumda, duygular sulu unsurları gibi akarak gelir ve gider. Duygularımızda boğulmak istemiyoruz, onları engellemek de istemiyoruz. Duygularımızı derinden hissedebilir ve onları duygusal yükümüzü bastırmadan veya abartmadan özgün bir şekilde ifade edebiliriz. Bu sağlıklı bir durumdur, ancak çoğu insan için bu şekilde olmaz.

Çok fazla yük duygularımızla baş etmemizi zorlaştırır. Yoğunluğuyla taşınan duygu nehrinde sürükleniyoruz. Çok az duygusal yük var ve hayatı mekanik olarak, deneyimlerimize karşı uyuşmuş bir şekilde yaşıyoruz. Duygular aynı zamanda insanları birbirine bağlar. Çok fazlası bir başkası için bunaltıcı ve istilacı gelebilir, çok azı ise kişinin donuk, donuk ve mesafeli hissetmesine neden olabilir.

Peki duygular gerçekte neyden yapılmıştır? Duygular tek başına duygu üretmez. Bir kazağın sıcaklığını ya da klimanın serinliğini hissedebiliyorum ama bu beni duygusallaştırmıyor. Duygularla ilgili hikayeler ve inanışlar vardır ama düşünceler duyguları belirlemez; sadece onlara bağlam sağlarlar.

Duygular bedenin artan yüküyle karşılaştıkça duygulara dönüşürler. Bedenden bir yük geçtiğinde, oradaki duyguyu artırma eğilimi gösterir. Tüm duygular yük taşır ve yükün genellikle (ancak her zaman değil) duygusal bir bileşeni vardır. Aslında yük ne kadar güçlüyse duygu da o kadar güçlü olur. Örneğin korku ve öfkenin yoğun bir yüke sahip olduğu biliniyor. Bu durumlarda yükümüzü artırmak bizi daha çok korkutur veya daha çok öfkelenendirir. Sevinç ve heyecan aynı zamanda zevkli olarak deneyimlediğimiz yüksek enerji durumlarıdır. Yükümüzü serbest bırakmadan bu hallerin tadını tam anlamıyla yaşayamayız ve sürdüremeyiz. Ama bizim

Duygularımızı yönetebilme yeteneğimiz, onların yükünü üstlenebilme yeteneğimize bağlıdır.

O halde duygu, vücutta dolaşan bir yük deneyimidir. Kelime *duygu* Latince önekten geliyore-, Anlam dışarı, Ve hareket etmek, hareket etmek. Duygular içe doğru hareket ederken, duygular yükü yukarıya ve bedenin dışına, içeriden dışarıya doğru hareket ettirme eğilimindedir. Ve bir kere daha, *his* bir duygu yükü ortaya çıkarırken *ifade etme* duygu bir boşalmadır. Üzgün hissettiğimde göğsümde bir ağırlık hissedebiliyorum. İyi ağlarsam hüznü boşaltırım ve göğsüm hafifler.

Olumlu duygular "evet" faktörüdür; olup biteni seversiniz ve bir şey hakkında heyecanlanmak veya mutlu olmak gibi, bunun devam etmesini istersiniz. Korku, öfke ya da üzüntü gibi olumsuz duygular "hayır" yanıtıdır. Bir şeyin durmasını ya da değişmesini istiyorlar. Beden bu ikiliğe hareketle karşılık verir; hoşumuza giden şeye doğru çekilir, hoşlanmadığımız şeyden uzaklaşırız. Duygular engellendiğinde vücudun hareket akışkanlığı da engellenir. Aynı şekilde hareketimizi kısıtladığımızda duygu akışını da kısıtlamış oluruz.

Duygusal yük bağırsaktan kaynaklanır, üçüncü ve dördüncü çakralar boyunca merkezden yukarıya doğru hareket eder ve daha sonra ağızdan, ellerden ve gözlerden dışarı çıkar. Bir duyguyu hissetmeye başladığımızda sıklıkla şöyle deriz: "Bir şey geliyor *yukarı* Benim için." Bu doğal bir deşarj yoludur ve eğer birisinin duygularını serbest bırakmasına yardım ediyorsanız, bu yolu açmak istersiniz. Kemerin altından yukarıya doğru daha yüksek farkındalığa doğru olan bu hareket, bilinç dışından bilince doğru olan ve ne hissettiğimizi fark etmemizi sağlayan bir harekettir. Bir duyguyu bastırdığımızda, bilince yükselebilmek için bu duygunun daha da güçlenmesi gerekir.

Duygular genellikle hissedilmenin yanı sıra ifade edilmek veya boşaltılmak da isterler. Konuşamayacak veya çevrelerine hakim olamayacak kadar küçük olan bebekler ve küçük çocuklar için ham duygu, sahip oldukları en iyi ifadedir. Bir şey hissettiklerinde bunu hemen ve tam olarak ifade ederler. Bir oyuncak ellerinden alındığında dünyanın sonu gelmiş gibi ağlayabilirler ve beş dakika sonra mutlu bir şekilde başka bir şeyle meşgul olabilirler çünkü deşarjı engellemezler.

Ama hepimiz duygularımızı bir dereceye kadar engellemeyi öğrenmek zorunda kaldık. Duygusal boşalma mevcut olmadığında, güvensiz olduğunda, istenmediğinde veya uygunsuz olduğunda, yük ikinci çakrada veya kollar, bacaklar veya boğaz gibi çıkış rampalarından herhangi birinde sıkışıp kalabilir. Su elementi hareketi ve akışı ifade ettiğinden duyguların engellenmesi *genel olarak yük akışının engellenmesi*, sonuçta

sadece bedende değil aynı zamanda düşünce ve davranışta da bir çeşit katılık vardır. Daha sonra, suçlama ortaya çıktığında duygu olarak hissedilmek yerine katı savunmayı güçlendirmeye yönelir. Rijit karakter yapısını tartıştığımızda bundan daha fazla bahsedeceğiz.[Bölüm 23](#). Şimdilik, "üst dudağı sert tutmanın" duyguyu bastırmak için yapmamız gereken sertleşmeyi temsil ettiğini düşünün.

Şimdiki ve Geçmiş

Geçmiş deneyimler duygusal yük nehri için bir kanal yaratır. Duygusal alışkanlıkların ve onları desteklemek için yarattığımız hikayelerin ve inançların önünü açıyorlar. Öfkeli bir ebeveynden korku yaşadıysanız, patronunuz sinirlendiğinde veya sizi eleştirdiğinde iş arkadaşınızdan daha çok korkacaksınız. Eğer reddedilmiş hissetme geçmişiniz varsa, sevgiliniz tarafından terk edilmeye çocukken sevildiğini hissedenden birinden daha güçlü bir duygusal tepki vereceksiniz. Geçmişini anlamak, duygularınızı şefkatle kucaklamanıza yardımcı olabilir. Ancak ortaya çıkan suçlama burada, şu andadır. İyileşmenin gerçekleştiği yer burasıdır.

Ne yazık ki çoğu insan suçlamalarını görmezden geliyor ve bunun yerine hikayelerine odaklanıyor. Hayal kırıklığı yaratan ayrıntıları tekrar tekrar gözden geçirirler ya da neyin yanlış gidebileceği konusunda sürekli endişelenirler. Bunun yerine, hikayeyi arka plana taşır ve bedeninizdeki hislere odaklanırsanız, "dışarıda"dan "buraya" geçersiniz. Şu anda "kendi yerinize" geri dönersiniz ve iyileşme sürecine başlarsınız.

Bir müşteri bana bir duygu hissettiğini söylediğinde, her zaman bu duygunun hissini takip etmeye çalışırım; örneğin midede bir kasılma, hızlı kalp atışı veya göğüste sıkışma. Duyguları takip etmek, suçlamayı takip etmenin ve hikayeden çıkmanın bir yoludur. Saldırının ne yaptığını, nereye gitmeye çalıştığını ve nerede engellenebileceğini onlara hissettiriyorum. Daha sonra öğrendiğimiz gibi, konfor alanının sınırındaki hissi artırarak ve abartarak.[Odaklanma ve Abartma egzersizi](#), blokları yumuşatırız ve yük yeniden akmaya başlar.

Peki sürekli olarak ağrı, gerginlik ya da dayanılmaz ağırlık gibi olumsuz bir duygu hissettiğinizde ne olur? Duygusal tepki ve

hikayesi başlangıçta daha yoğun veya ısrarcı hale gelir. "Bundan nefret ediyorum; Ölümüne korkuyorum; Gerçekten çok kızgınım." Veya: "Bunu nasıl yapabildi? Neden bu hep benim başıma geliyor?" Duygular doğal olarak eyleme geçmek ister. Ancak eyleme geçmek imkansızsa enerjimizi duyguyu bastırmak için kullanırız. O zaman genel olarak harekete geçmekte zorlanabiliriz ve ileri hareketimizin nereye gittiğini merak edebiliriz. Eh, engellenen duygusal yükte sıkışıp kaldı!

Hoş olmayan bir deneyimden kaçınmak için harekete geçemediğimizde, buna dayanabilmek için kendimizi uyuşturmak zorunda kalırız ve bu da hislerimizi azaltmak anlamına gelir. Yük vücudtaki duyuları artırdığından, genel olarak yük akışını durdurarak veya duyularımıza verdiğimiz dikkat miktarını en aza indirerek kendimizi uyuştururuz. O zaman duygularımızla, kendimizle ve kendi iç dünyamızla bağlantımız kopar. Olan biteni algılayacak barometre olmadan, kötü kararlar veririz, duygularımızı göz ardı eder ve sonuçlarıyla yaşarız, sonra da durumla yetinmek için daha da uyuşuruz. Tanıdık geliyor mu?

İçgüdülerimiz gibi duygusal yükümüz de bilinçli kontrolümüzün ötesinde ortaya çıkar; Korkmaya ya da kızmaya "karar vermeyiz"; bu genellikle çok hızlı bir şekilde gerçekleşir. Biz ne *olabilmek* Ancak karar vermek, duyguyu kontrol altına almak mı, yoksa ifade etmek mi, onu içeride tutmak mı yoksa dışarı çıkarmak mı gerektiğidir. Yani, kontrolü sürdürme yeteneğimizi kaybetmediğimiz sürece, küçük çocuklarda olduğu gibi uyarılan her şey anında ifade edilir. Ancak yetişkinler olarak bile, eminim hepimiz duygularını hiç zapt edemeyen bazı insanlar tanıyoruzdur, bazıları ise o kadar zaptedilmiş ki, çok az duygu gösteriyor gibi görünüyorlar.

Bazen ihtiyaç duyulan eylem yalnızca duygunun ifade edilmesi ve tanık olunması içindir. Kadınlar bunu iyi biliyor. Çoğu zaman sadece duygusal yüklerini atmak ve duyulmak isterler. Duygularının onaylanmasını isterler. Ve eğer duyulmazlarsa, duyguları bastırarak büyüyen erkek meslektaşlarını üzecek şekilde duyguları yoğunlaştırıyorlar. Bir şekilde empati kurabildiğimizde duygularımızda daha az yalnız hissederiz, daha kolay başa çıkabiliriz. Birçok insan için gözyaşları, yalnız ağladıkları zamana göre, birisi onları dinlerken daha güçlü akıyor. Duygusal yükün başka bir varlıkla bağlantı kurmanın bir yolu vardır ve ileri geri akabilir.

Olumlu duygular söz konusu olduğunda, bunları kesinlikle bastırmak istemeyiz ancak tekrarlamak isteriz. Bir arkadaşınızla harika vakit geçiriyorsanız arkadaşınızı tekrar görmek istersiniz. Çikolatanın tadını seviyorsanız sık sık yemek isteyeceksiniz. Bu duygular bizi ileriye taşır; bizi aynı yoldan "motive ediyorlar", *hareket eden*, taşımak. Ama olmak zor

hissetmemize izin vermezsek motive oluruz.

Limbik Rezonans

Duygular, düşünme katmanımız olan serebral korteksten evrimsel olarak 100.000 kat daha eski olan, beynin iç ve alt kısmı olan limbik sistemle bağlantılıdır. Bazen denir *memeli beyni* Limbik sistem duygusal sağlığımızı yönetir. Beynin adı verilen kısmıyla son derece bağlantılıdır. *çekirdek accumbens*, beynin zevk merkezi. Beynin bu kısmı cinsel istekte ve eğlence amaçlı uyuşturuculardan kaynaklanan sarhoşlukta merkezi bir rol oynar..

İki kişi duygusal olarak birbiriyle uyum içinde olduğunda, bir *Limbik rezonans*. Bu, bir çocuğun, olması gerektiği gibi sevgi dolu ebeveynler tarafından kucaklandığında, beslendiğinde ve korunduğunda hissettiklerini ifade eden süslü bir terimdir. Her şey yolunda olduğunda, limbik sistem mırıldanarak hoş bir his yaratır. Ancak rahatsız edildiğinde, işler düzelene ve rahatsızlık giderilene kadar dikkatimize hakim olur.

Zevk ve mutluluk duygumuz, limbik sistemin ürettiği enerji tarafından büyük ölçüde modüle edilir. *dopamine*. Dopamin cinsel uyarılmayı ve tatmini, özellikle de ödül ve pekiştirmeyi etkiler. (Pavlov'un köpeğinde dopamin artışı yaşandı.) Bu şu anlama gelir: Sırtımızı sıvazlamak, maaş zammı, sarılmak veya kurabiye gibi bir ödül aldığımızda, limbik sistem bir dopamin artışı yaratır ve bu ödül bizi etkileyebilir. bağımlılık yapıcı olsun. Tekrar istememizi sağlıyor.

Dopamin motor kontrolünde, dolayısıyla motivasyonda önemli bir rol oynar; bu nedenle ödüller insanları motive etmede çok işe yarar. Dopamin bizi uyanık tutarken *serotonin* Bir diğer önemli beyin kimyasalı ise rahatlamamıza ve uyumamıza yardımcı olur. Hem dopamin hem de serotonin beyine akıyor *çekirdek accumbens* zevk merkezi, beyinde bu iki kimyasalın bulunduğu birkaç yerden biri.

Limbik sistem sürekli olarak rahatsız edildiğinde duygularımızdan kısmen ya da tamamen kopabiliriz. Rahatsızlık, limbik rezonansın kopmasıdır ve daha sonra vücutta çeşitli fizyolojik tepkileri tetikler ve bunların tümü, durdurulan bir yük akışına indirgenir. Artık hareket etmeyen yük, ikinci çakranın akışkan doğasının aksine, çakrada bir tıkanıklığa dönüşür.

bilinç akışı. Ancak yalnızca olumsuz deneyimleri engellemekle kalmıyor; genel olarak deneyim penceremizi en aza indirir, aynı zamanda zevkli duyguları da engeller. Ve dopamin ve serotonin seviyelerimizin dengesini bozarak kaygı veya depresyona neden olabilir.

Örneğin bir çocuk korkunun yükünü hissettiğinde limbik rezonansı bozulur. Küçük çocuklar kendilerini rahatlatmak için ebeveynlerine giderler ve duyarlı bir ebeveyn onları tutar, dizlerinin üzerinde zıplatır veya sırtlarını okşar ve onlarla sakinleştirici bir şekilde konuşur. Bu, limbik rezonansı yeniden sağlar ve sinir sistemindeki bozuklukların düzenlenmesine yardımcı olur. Bir çocuk bunu bakıcılarından düzenli olarak aldığı anda, çocuk şarjını kendi kendine düzenlemeyi öğrenir ve sağlıklı bir şarj ve deşarj dengesini korur.

Ne yazık ki pek çok çocuk bu düzenlemeyi ebeveynlerinden alamıyor. Daha sonra iyi olma hissi ile birlikte limbik sistem de bozulur. Bu düzensizlik hissi, şu anda üzülecek hiçbir şey olmasa bile devam edebilir, çünkü bu bedende duygusal bir alışkanlık olarak yerleşmiştir. Bu, herhangi bir şarj oluştuğunda tepkiselliği veya düzensizliği tetikleyebileceği anlamına gelir. Ve bununla birlikte kişinin duygularından utanması ve duygusal akışının daha fazla engellenmesi ortaya çıkabilir.

Bu, duygu yükünün ikinci çakranın bir yerinde dolaşmadığı anlamına gelmez. Bu sadece bilincinizin ona pek bağlı olmadığı anlamına gelir; nehir barajla kapatılmıştır. Bununla birlikte, orijinal duyguya uzaktan da olsa benzeyen herhangi bir şey tarafından uyarıldığında, duygu aniden şarjla uyanır ve serbest bırakılmak için acele eder. Partnerimizin söylediği bir şey bizi tetiklediğinde ve aniden bir duygu bizi harekete geçirdiğinde ve çaresizce onun tarafından sürüklendiğimizde bunu hepimiz deneyimledik. Duygu, durumun gerektirdiğinden daha güçlü çünkü eski bir hikayeye ve eski bir depolanmış yük alanına dokunuyor.

Duygusal yüklenme, alkol kokusu, belirli bir mevsim veya istismarcının yüzünün görülmesi gibi orijinal deneyime benzer bir hisle de uyarılabilir. Uzun zaman önce, bir müzik parçası duyduğum için bir sürü duygunun ortaya çıktığını hatırlıyorum. Bunun neyle bağlantılı olduğunu anlamam üç günümü aldı - geçmişimden gelen travmatik bir durum - ama bağlantıyı kurana kadar sorumluluğum tavan yaptı. Çimenlerden ve çiçeklerden korkan başka birini tanıyordum; bu beklenmedik bir korku kaynağıydı. Terapide, çiçekli bir tarlada battaniyenin üzerinde bir bebek olduğu anısını hatırladı. Aniden yanında bir inek belirdi ve onu yaladı! İnek çok büyük olduğundan ve bu kadar küçük biri için korkutucu olduğundan bu durum bir bebek için travmatiktir.

kaçacak motor kapasitesi olmadan. Ama çimenlerin ve çiçeklerin kokusu, hücumunun düzensizliğini tetiklemeye yetiyordu.

Duygular tetiklendiğinde, benzer duyguyu yaratan tüm deneyimlerin yükünü içerirler. Örneğin birisi öldüğünde, çocukluk kedinizden sizi kaybettiğiniz fırsatlara terk eden genç erkek arkadaşınıza kadar hayatınızdaki tüm kayıpların acısını açığa çıkarabilir. Öfke tetiklendiğinde, kardeşinizin sizinle her dalga geçmesinin ya da babanıza asla ifade edemediğiniz tüm öfkenin yükünü taşıyabilir. Kapıdan çıkmaya çalışırken bu çok fazla duygusal yük olabilir. Ve bu çok fazla olduğu için kapıyı çarpmaya çalışıyoruz. Kendimizi kontrol altında tutmayı öğrenmememiz gerektiğinden değil ama bunun bir bedeli var. Basınç birikir ve bir sonraki yük ortaya çıktığında ya vücutta ağrıya, yaşamda uyuşukluğa ya da artan duygulara dönüşür.

Cinsel Yük

Duygusal programlarımızı çocukluğumuzdan alsak da, yetişkinler olarak bunların hepsi ikinci çakranın merkezi olan cinsellik alanında gerçekleşir. Burada pozitif duyuların cazibesini, duygusal bağlantı ihtiyacını, limbik rezonans arzusunu ve doğuştan gelen zevk dürtüsünü bir arada buluyoruz. İkinci çakranın dualitesinin bir yansıması olarak, bu en mahrem düzeyde kabul veya reddedilme ikili riskiyle de karşı karşıya kalırız. Cinsellik aynı zamanda hareketi de içerir; yalnızca bedenın dışsal hareketi değil, aynı zamanda erotik yükün içsel hareketi, karşılanma ve tatmin olma arzusu.

İdeal durumda bu yük yalnızca cinsel organların ötesine geçer. Cinsel açıdan açık ve makul düzeyde tahrik olan biri bu erotik yükün tüm vücudunda hareket ettiğini hissedebilir. Sarhoş edici derecede zevklidir ve onu bulduğumuzda daha fazlasını isteriz. Bu, tipik olarak zirveye ulaşmayı ve daha sonra orgazm olarak salınmayı seven bir yükür, bu yükün zevkli bir salınımıdır.

Cinsellik genel olarak, daha önce de tartışıldığı gibi, şarj-deşarj döngüsünün doğal bir sürecinden geçer.[4. Bölüm](#). Bu, ikinci çakrayı akıcı ve dengeli tutar, eskiyi salıverip yeninin içeri girmesine izin verir. Erotik enerjinin vücuttan akışı bizi sadece bedenimizle temasa geçirmekle kalmaz, aynı zamanda besler.

hücreleri ve sinir sistemini yeni enerjiyle donatır. Orgazm yoluyla salınması rahatlama sağlar ve samimi bağları canlandırır.

Cinsel enerjinin sağlıklı dengesi bize genel olarak hayatla erotik bir bağ sağlar. Dokunmanın paylaşımı kelimenin tam anlamıyla bizi "temas halinde" kılar. Kültür cinselliği bastırmaya başladığında, zevk ve esenlik duygumuz ve enerjimizi dengelemek için hayati bir mekanizmanın yanı sıra bedenlerimizle ve birbirimizle olan önemli bir bağlantı da kayboldu. Kültürümüz iletişimden koptu ve bunun sonucunda da daha şiddetli bir hale geldiğini iddia ediyorum.

Sigmund Freud buna erotik yük adını verdi *libido*, gerçi bu sadece cinsel bir suçlamadan çok daha fazlasını ifade ediyordu. Libido aslında genel olarak yaşam gücünün akışıdır, temel bir biyolojik dürtüdür. O olmadan hiçbir şey yapma isteğimiz pek olmaz. Ancak cinsel dürtü bloke edildiğinde, genel olarak libidomuz da kilitlenebilir ve herhangi bir şey yapmak için çok az enerjimiz veya motivasyonumuz kalır. Eğer hazzı deneyimlemiyorsak, neden bunu isteyelim ki?

Beden bloke edilmiş duygusal yük ile bağlandığında erotik yük de bloke olur. Her ikisi de his ve duyum alanında gerçekleşir, her ikisi de beyin zevk merkezindeki kimyasallarla ilgilidir, her ikisi de bedendeki hareket ve salıvermeyi içerir ve her ikisi de başka bir insanla ve o kişinin tüm yüküyle bağlantı kurmayı içerir!

Orgazm

*Uyarının tüm vücuda doğru tamamen geri akması,
memnuniyet anlamına gelir.*

WILHELM REICH

O halde hadi tüm bunları doruğa çıkaralım ve orgazm hakkında konuşalım. Orgazm, çoğu insanın kabul edeceği gibi, güçlü ve zevkli bir boşalmadır. Ne kadar güçlü olursa, zevk de o kadar derin olur. gözden geçirsek [cizelge](#) Şarj vedeşarjın çan eğrisine bakıldığında, tam birdeşarjın, erotik şarjın doygunluğa ulaşması ve serbest bırakılmasından kaynaklandığını görüyoruz; bundan sonra ideal olan, biraz samimi bir sarılma ile gevşemeye doğru kaymak ve sonra uykuya dalmaktır.

Erken orgazm, erotik yükün tam olarak oluşmasına izin verememektir.

orgazma ulaşamama ise ya yeterli şarjı artırmadaki başarısızlık ya da egosuz boşalma durumuna saliverilme korkusu olabilir. Cinsel bağımlılık, tam olarak serbest bırakılmayan yükü bağlamanın bir yolu olabilir. Eğer serbest bırakma, bir porno sitesinde olmak yerine gerçek bir kişiyle birlikte olmak gibi tüm vücut deneyiminden ziyade yalnızca genital odaklıysa bağımlılık yaratabilir. Sadece bir başkasının duyuşal dokunuşu yoluyla tüm vücudun yüklenmesini engellemekle kalmaz, aynı zamanda bağımlılık yaratan bir dopamin tepkisini tetikleyen bir ödöl hissi verir. Ancak duygusal açıdan güvenlidir çünkü gerçek bir insan değildir.

Bu konularda ders verdiğimde insanlar bana hep mastürbasyon hakkında sorular soruyor. Suçlamayı bağılıyor mu yoksa serbest bırakıyor mu? Sağlıklı mı? Benim cevabım, mastürbasyon yapan kişinin tutumuna bağılı olduğı yönünde: Bu duyuşal bir tüm vücut deneyimi mi, yoksa sadece bir gerilim boşalması mı? Kendini seven ve erotik mi, yoksa kendinden nefret eden ve suçluluk duygusuyla mı gizlenmiş? Çoğı zaman mastürbasyon, kişinin başkasının dikkatini dağıtmadan kendi yeri ile derin bir şekilde bağılantı kurmasına olanak tanır. Ve kişi bir ilişki içinde olmadığında ve sevgilisi olmadığında mastürbasyon, kişinin cinselliğine ve zevkli şarj ve deşarj akışına bağılı ve açık kalmanın bir yoludur.

Dolayısıyla orgazm, enerjinin yalnızca cinsel uyarılmadan değil, aynı zamanda günlük yaşamın ve genel olarak duyguların gerilimlerinden de boşaltılmasına izin vererek, şarjın düzenlenmesinde büyük bir rol oynar. Bize bu işlevi veren yaratıcıya şükürler olsun, çünkü o olmazsa diğler deşarj biçimleri devreye girer.

Araştırmacı James Prescott, cinselliğı baskılayan kültürlerin daha fazla şiddete eğilimli olduğunu, cinselliğe daha izin veren kültürlerin ise daha az şiddete maruz kaldığını gösterdi. Şunları söylüyor: “Gelişimsel bir nöropsikolog olarak, şiddet ile zevk arasındaki özel ilişkiye büyük bir çalışma ayırdım. Artık fiziksel duyuşal yoksunluğun olduğuna ikna oldum
Şiddetin temel nedeni zevktir.”¹

Bunun nasıl sonuçlanacağını görmek için yalnızca dünyamıza ve onun savaşlar, filmler ve medya aracılığıyla sistematik şiddet ile birlikte sağlıklı cinselliğe yönelik yaygın baskısına bakmamız yeterli. Eski atasözü “savaşmayın, sevişin” aslında gerçeğe dayanıyordu.

Fazlalık ve Eksiklik

İkinci çakra aşırı olduğunda duygular çok fazla yük taşır. Bu yapıya sahip insanlar, sanki tüm sulu yükü tutacak şekilde genişlemiş gibi, yuvarlak, çıkıntılı bir karına sahip olma eğilimindedir. İkinci çakranın sulu özü taşma, dışarı sızma veya başka şekilde her şeyi bulandırma eğilimindedir. İnsan duygularını o kadar yoğun hissedebilir ki, hemen ve güçlü bir şekilde ifade etmek zorunda kalabilir. İçinizdeki aşırı yükün baskısı dengelenmek için dışarı çıkmak ister.

Bununla birlikte, kronik olarak öfkelenen ya da ağlayan biri gibi yollar sürekli olarak kullanılırsa, bu yollar her yük geldiğinde güçlenecek ve alışkanlık, hatta bağımlılık haline gelebilecektir. Duyguları serbest bırakırken onların bilinçli bilgi getirmelerine izin vermek önemlidir, böylece yaşamlarımızda uygun değişiklikleri yapabilir ve aynı şeyi tekrar tekrar yaşamak zorunda kalmayız.

İkinci çakra yetersiz olduğunda çok az yük olur. Duygular düzdür, vücut katıdır, davranışlar ya kendi kendini kontrol eder ya da başkalarını kontrol eder ve duyular sessiz veya uyuşmuş olabilir. İkinci çakra kapandığında kişinin cinsel dürtüsü de kapanır ve zevke yönelik önemli yönelimimizi kaybedebiliriz. Eksiklik kalçalarda sertliğe, eklemlerde sertliğe, düz bir karına ve kişinin tutumlarında katılığa neden olabilir.

İkinci çakranın fazlalığı ve eksikliği bazen leğen kemiği açısından, kalça ve kasık kemiği geriye çekildiğinde yetersiz, öne doğru basıldığında aşırı görülebilir. Birisi kronik olarak geri adım attığında, muhtemelen bu çakradaki yükü salmıyor demektir. Kalçaları kronik olarak ileri doğru itilirse, yükü tutamayabilir veya yükü zamanından önce bırakabilirler.

Denge

Sonuçta, ikinci çakranın enerjilerini dengelemek, kolaylık ve zevk, zarafet ve akışkanlık, kişinin kendi deneyimine dayanma, duygularıyla temas halinde olma, ancak onlar tarafından yönetilmeme duygusunu getirir. İkinci çakra yükü alır, onu vücutta hareket ettirir ve sonra serbest bırakarak bedeni dengede tutar. Daha sonra yük, sonraki bölümlerde ziyaret edeceğimiz daha yüksek çakralara geçebilir.

Pelvik Dalga Egzersizi

Burada özetlenen, enerjinin yerden bacaklarınıza ve vücudunuza doğru hareket etmesini sağlamak için tasarlanmış ayakta durma egzersiziyle başlayın. (Yerde kalma egzersizinin daha ayrıntılı bir açıklamasını önceki bölümdeki Bacak Kanallarını Açma başlığı altında bulabilirsiniz.)

Ayaklar omuz genişliğinde açıkken, sanki döşeme tahtalarını birbirinden ayırmaya çalışıyormuş gibi aşağı ve dışarı doğru bastırın, nefes alın ve dizlerinizi hafifçe bükün. Nefes verin ve düz bir bacağın yaklaşık yüzde 90'ına kadar düzeltin; bacağınızı tamamen düzleştirmemeye veya dizlerinizi kilitlememeye dikkat edin.

Bacaklarındaki titremeyi hissetmeye başladığınızda, yükü ikinci çakranıza taşımanın zamanı gelmiştir.

Nefes alıp dizlerinizi bükerken, kuyruk kemiğinizi arkaya doğru bastırarak sakrumunuzun kıvrımını artırın. Nefes verirken kasık kemiğini öne doğru getirirken bacaklarınızı aşağı ve dışarı doğru itin.

Her iki hareketi de nefesle koordineli bir şekilde yavaşça tekrarlayın; pelvis nefes alırken geriye, nefes verirken ileri doğru hareket eder.

Bu egzersiz topraklama egzersizinden daha incelikli olsa da, pelvisinize bir miktar yük geldiğini hissetmeye başlayacaksınız. Vücutta hareket etmesine yardımcı olmak için, bir sonraki nefes verişinizde leğen kemiğiniz ileri doğru itilirken, tüm gövdenizin kalçalardan başlayıp yukarıya doğru dalga benzeri bir hareket yapmasına izin verin. Birçok kez tekrarlayın ve ortaya çıkan doğal veya istemsiz hareketleri takip edin.

Kelebek Egzersizi

Ayak tabanlarınız bitişik ve dizleriniz her iki tarafa doğru olacak şekilde sırt üstü yatın. (Bu durum uyluklarınızın iç kısımlarını rahatsız ediyorsa dizlerinizin dışını yastıklarla, yoga bloklarıyla veya katlanmış battaniyelerle destekleyebilirsiniz.)

Nefesinizi ayarlayın ve nefesin omurga boyunca doğal hareketini bulun. Nefes alırken omurganın doğal kavisine ve nefes verirken aşağıya doğru doğal itişine dikkat edin. Bu ince hareketi hissetmek için burada birkaç derin nefes alın.

Şimdi dizlerin hareketini ekliyoruz. Nefes verirken dizlerinizi yavaşça bir araya getirin ve sakrumun arkasını yere bastırın. Nefes alırken dizlerinizi yavaşça her iki tarafa doğru kaldırın ve sırtınızın küçük kısmını bükün. Nefeslerinizin uzun ve dolu olmasına izin verin ve hareketlerinizin nefesle eşleşmesine izin verin; her nefes alırken dizlerinizi bir kez tam açın, her nefes verişinizde bir kez tamamen kapatın.

Bununla birlikte, hem nefesi hem de hareketi hızlandırmayı deneyebilir ve pelvisinize en çok yük getiren hızı bulabilirsiniz.

Pelvisinizdeki yükü hissedebildiğinizde durun ve sadece kendi yerinize uyum sağlayın. Vücudunuzun yapmak istediğı hareketleri takip edin.

Bu egzersiz sırasında kendinizi aşırı yüklenmiş hissediyorsanız veya rahatsız edici duygular uyandırıyorsanız, tüm vücudunuzla büyük hareketler yapmanızı öneririm. Koşuya çıkın, dans edin ya da yukarı aşağı zıplayın ve sallayın.

bölüm 13

ÇAKRA Üç

Kaygı ve Depresyonu Eyleme Dönüştürmek

Cinsellik ve kaygı, bitkisel uyarılmanın iki zıt yönünü temsil eder.

WILHELM REICH

Üçüncü çakrada şu amaçlarla yük ortaya çıkar:*aksiyon*. Birinci çakrada olduğu gibi hayatta kalmaya hizmet eden bir eylem olsun; ikinci çakrada olduğu gibi duygu veya arzuya yanıt olarak yapılan eylem; ya da sadece bir görevi başarmak isteyen üçüncü çakra,*yapmak* bir şey. Bu, üçüncü çakrada ateş elementiyile ilişkili olan enerji gerektirir. Bu enerjiyi üretmek ve etkili bir şekilde yönlendirmek bu çakranın görevidir.

Birinci ve ikinci çakraları birleştirerek, madde ve hareketin birleşimiyle enerjinin nasıl üretildiğini görebilirsiniz. Avuç içlerinizi hızlı bir şekilde açıp kapamak gibi vücudunuzun bir bölümünü hareket ettiriyorsunuz. [el çakra egzersizi](#) ve bu ellerinizde enerji üretir. Koşuya çıkıyorsunuz ve bacaklarınıza enerji veriyorsunuz. Yoga dersleri kaslarınıza enerji kazandıracak bir ısınma hareketiyle başlar.

Enerji üretmek güce doğru atılan ilk adımdır. Bu enerjiyle yaptığımız şey şu şekilde yönlendirilir: *niyet*. Niyet üst çakralarda bilinçten kaynaklanır. Zihninizde başlar ve yukarıdan aşağıya doğru hareket eder. *Sen düşünmek* her gün yoga yapmak istediğini ya da *niyet etmek* Raporun Cuma gününe kadar bitmesini istiyorum böylece hafta sonu izin alabilirsin. Hepimiz zihnimizde kaç tane niyetimizin olduğunu biliyoruz. Bunları yerine getirmeden, onlar sadece

düşünce. O gün vaktimiz ya da enerjimiz olmayabilir ya da niyetimiz konusunda net olmayabiliriz ama çoğu zaman bunlar gerçekleşmez.

Bilinçten gelen niyet alt çakralardan yükselen enerjiyle buluştuğunda üçüncü çakrada birleşerek dışarıya doğru harekete geçerler.

Uсталık

Yapmayı düşündüğünüz şeyi başarıyla gerçekleştirdiğinizde, tatmin duygusu yaşarsınız. "Yapılacaklar" listenizdeki bir şeyin üzerini çizip onu "ta-da!"ya dönüştürdüğünüzde nasıl hissettiğinizi düşünün. Postadan çek almak gibi harika bir duygu. Başarı, onu tekrar yapabileceğinize dair güven oluşturur, bu da üçüncü çakranın önemli yönleri olan özsaygı ve kişisel güç yaratır.

Niyetlerini gerçekleştiren insanlar sonuç alır ve bu da kişisel bir güç duygusu yaratır. Birisi haftanın dört günü egzersiz yapmayı planlıyorsa ve bunu gerçekten yapıyorsa, yalnızca bunu yapmanın tatminini değil, aynı zamanda fit bir vücudun sonuçlarını da alır. Sonuçlar, güç oluşturan olumlu bir geri bildirim sistemidir. Kasıtlı olarak yarattığımız her şey, enerjiyi niyetimize yönlendirme yeteneğini gerektirir. Niyet ne kadar büyük olursa, onu gerçekleştirmek için o kadar fazla enerjiye ihtiyacımız olur.

Sonuçta burada amaç enerjinize hakim olmaktır. Bir usta zor olanı zahmetsizmiş gibi gösterir. Mesela usta bir ressam birkaç fırça darbesiyle bir benzerliği yakalar. Usta bir piyanist, müziğin parmaklarının arasından zahmetsizce akmasına izin verir. Usta bir patenci, gerçekte olduğundan çok daha kolay görünen dönüşler ve sıçramalarla buzun üzerinde kayar.

Sorumluluğunuzu amaca yönelik, yetenekli eyleme yönlendirme yeteneği, bu ustalığın bir işaretidir. Oraya ulaşmak için tekrarlanan çaba, pratik ve genellikle çok fazla sabır gerekir. Ama sonunda, tüm sıkı çalışmanızın ardından çaba zahmetsiz hale gelir. Bu ustalıktır.

Enerji bedeninin ustalığı, yükünüzün oluşmasına izin verebileceğiniz ve yine de onu uygun şekilde yönetebileceğiniz anlamına gelir. Bu bölümde inceleyeceğimiz fiziksel egzersizlerle enerjinizi artırabilir veya azaltabilirsiniz. Bloklarınız üzerinde çalışarak yükünüzü genişletebilir ve kucaklayabilirsiniz. Ve niyetlerinizi açık ve net bir şekilde yönlendirerek şunları yapabilirsiniz:

Yapmaya karar verdiğin şeyi başar.

Yapmadığımız zaman *Bilmek*ne yapmalı ya da istenilen eylem gerekleşemediğinde yk, solar pleksusun üçüncü çakra bölgesinde sıkışıp kalabilir. Kendinizden emin olmayabilir ve bu nedenle hata yapmaktan, hatta korkudan başarınızı sabote etmekten korkarak geri ekilebilirsiniz. Veya zihniniz iradenize çelişkili niyetler verebilir: "Tanınmak istiyorum ama görülmekten korkuyorum." "Daha fazla çalışmak istiyorum ama ailemle daha fazla vakit geçirmek istiyorum." "Kilo vermek istiyorum ama istediğimi yemek istiyorum."

Bu koşullardan herhangi biri üçüncü çakranın yükünde dengesizliğe neden olabilir. Tamamen şarj eksikliği hissedebiliriz veya şarjın basitçe bloke edildiğini hissedebiliriz. Her iki durumda da niyet ettiğimiz şeyi yapmak zorlaşır ve bu da g duygumuzu ve zgvenimizi azaltır.

Endişe ve depresyon

Anksiyete ve depresyon batı toplumunda gizli salgın hastalıklardır. İçinde ABD tek başına *40 milyon* 18 yaşın üzerindeki yetişkinler, yani nüfusun yaklaşık yüzde 18'i anksiyete bozukluklarından muzdariptir. Ancak bu yalnızca bildirilen vakaları yansıtır. Bildirilmeyen vakalara ilişkin tahminler bu oranı yaklaşık üçte bire çıkartıyor

Amerikalı yetişkinlerin oranı kadınlarda erkeklere göre daha yüksek.¹

Dünya çapında ortalama, dünya nüfusunun yüzde 7,3' kadardır; ancak Dünya Sağlık rgt (WHO) hâlâ kaygıyı Batı dünyasının en önemli sağlık sorunlarından biri olarak görmektedir.

Spektrumun diğer ucundaki depresyon yaklaşık 15 milyon Amerikalı yetişkini etkiliyor. Bu, tüm intiharların üçte ikisinin nedenidir ve tesadüfen cinayetlerin sayısı üç ila ikiden fazladır (her ne kadar cinayetler haberlerde çok daha fazla yer alsa da). Kadınlara depresyon oranları

erkeklerin iki katı.²Dnya çapında her yaştan 350 milyon insan bu rahatsızlıktan muzdarip depresyon.³Bunlar endişe verici istatistikler.

En basit düzeyde, üçüncü çakranın aşırı ve eksik teşhisi, kişinin bu çakraya sahip olup olmamasına dayanmaktadır. *ok fazla* enerji veya *ok az*. Anksiyete çok fazla yük olarak görülebilirken, çok azı depresyon gibi hissedilebilir. Bu bozuklukların herhangi bir tedavisinin, bu engellenmiş yükün, yüksek bilincin niyetleri tarafından yönlendirilerek harekete geçirilmesini içermesi gerekir.

Her ne kadar şu soruyu sormak kesinlikle önemli olsa da, "Tüm bu acılara neden olan bu toplumda neyi yanlış yapıyoruz?" böyle bir cevap, birden fazla olmasa da, kendi başına bir kitap gerektirecektir. Ancak antidepresanlar ve bağımlılık yapıcı maddeler lehine nedeni görmezden gelme eğilimindeyiz. Ancak kaygı ve depresyonla baş etmenin başka yolları da var: *Yükümüzü harekete geçirmeyi öğrenebiliriz.* Ve bunu yaptığımızda çevremizdeki dünya için daha etkili değişim ajanları haline geliriz.

Endişe

Kelimenin kökü *endiş*edir-dir *öfke*, bu da boğulmak veya sıkılmak anlamına gelir. Kaygı, daraltılmış veya kapalı bir alanda çok fazla enerjinin hareket etmesidir. Bloklar oluşturduğumuzda, kaslarımızı gerdiğimizde veya yükü bağladığımızda enerji birikir. Dar bir kanaldan geçen bir nehrin bembeyaz suya dönüşmesi gibi, daraldığında enerji akışı da daha yoğun hale gelir.

Yüksek yük artı daralma eşittir kaygı.

Anksiyetenin belirli hisleri vardır: karnımızda kelebekler uçuştüğünü hissederiz, kalbimiz çok hızlı atar, zihnimiz yarış eder veya hareketsiz oturamayız. Eyleme geçmek için pek çok kriz ve başlangıç yaşarız, ancak eylem kafa karışıklığı ve kendinden şüphe nedeniyle engellenir. Yükü eylem yoluyla harcamamak yerine vücutta gerilim olarak birikir.

Bu yoğun enerjiyi açığa çıkarmaktan korktuğumuz için daha da fazla kas gerginliği yaratırız, bu da kaygıyı sürdürür. Bu daralma, yükün harekete geçmesini engeller ve aslında onu yoğunlaştırır. Konsantre yüksek yük, paradoksal olarak, kişinin kendini kırmakta güçsüz hissettiğı bir kısır döğüdeki daralmayı güçlendirir.

Egzersiz (yoga dahil) hem kaygı hem de depresyon için tercih edilen bir tedavi yöntemidir. Egzersiz, endorfinleri (iyi bir koşunun ardından sarhoş olmanızı sağlayan kimyasallar) artırmanın yanı sıra, sinir sistemindeki uyarılabilirliği azaltan bir nörotransmitter olan GABA'nın (gama-Aminobütirik asit) doğal olarak üretimini artırır. Anksiyetesi olan kişilerin GABA'sı genellikle düşüktür. Yani sinir sistemlerini sakinleştiremezler.

Buradaki anahtar, yüke dost olmak ve onun vücudunuzda hareket etmesine izin vermektir. *deşarj*.Yukarı aşağı zıplarsanız, kollarınızı çılgınca sallarsanız ve yüksek sesler çıkarırsanız, vücudunuzun yükünü boşaltmasına yardımcı olursunuz. Daha iyisi,

Koşuya çıkın, canlı müzik açın, dans edin ve bağırın ya da evinizi temizleyin. *Basitçe bir şeyler yapmak (hemen hemen her şey) yardımcı olacaktır.* Fazla şarjın bir kısmından kurtulmak, seviyeyi daha yönetilebilir bir boyuta indirecektir. Daha sonra vücut daralmayı gevşetebilir ve sonuç daha sakin hissedilir.

Eğer yüksek yük nedeniyle kısıtlanmış bir müşteriyle çalışıyorsam, ben direnç gösterirken onu sık sık ellerime ittirim ve ona itebileceği bir şeyler veririm. Danışanı iterken ses çıkarmasını teşvik ediyorum. Az miktarda akıntı yapmasına izin verdim, sonra durakladım ve vücudun ne yaptığını görmek için bekledim. Her zaman insanın içine bir şeyler yerleşir. Sakinleşir, daha derin nefes alır ve kendini daha rahat ve mevcut hisseder. Müşteriyi konfor bölgesine geri getirmek için bunu birkaç kez yapmam gerekebilir, ancak her seferinde onu bir rahatlama ve ferahlık hissine doğru yönlendiririm.

Ancak yalnızsanız, içine girebileceğiniz bir şey bulmanız gerekir. Aşağıdaki egzersizleri öneririm.

Kapı İtme

Ayaklarınız eşiğin üzerinde olacak şekilde bir kapı eşiğinde durun. Kollarınızı yana getirin ve avuçlarınızı orta gövde seviyesinde sağ ve sol taraftaki kapı pervazına bastırın. Ayaklarınızın içine doğru ve aynı anda ellerinize doğru dışarı doğru bastırın. İttirirken birkaç nefes alın, her nefesin veriliş süresini sesli bile olsa uzatın. Sonra yavaşça ellerinizi bırakın ve onları solar pleksusunuzun üzerine getirin. Nefesinize dikkat edin. Muhtemelen daha yavaş ve sakin, elleriniz ise sıcak ve enerji dolu olabilir.

Ayağa kalkın ve sallayın

Boşalmanın en basit tekniği sadece kendinizi silkelemektir. Her iki ayağınız üzerinde dik durun ve dizlerinizi büküp düzeltmeye başlayın, böylece ayaklarınız yerden ayrılmadan biraz yukarı ve aşağı zıplayacaksınız. Harekete başladığınızda kollarınızı ve ellerinizi dahil edin. Sesinizi ekleyin, soyut sesler çıkarın, hatta bir şey söylemek doğal olarak ortaya çıkıyorsa sözcükler bile kullanın. Hareketin kendi kendine gerçekleşeceği noktaya gelmesine izin verin. Şarj seviyenizin düştüğünü hissedene kadar sallayın.

oduncu

Bu egzersiz geniş bir duruşla başlar; ayaklarınız yaklaşık bir metre aralıkla durur. Bacaklarınıza ve ayaklarınıza sıkıca topraklayın, ellerinizi birbirine kenetleyin ve başınızın üzerine kaldırın. Avuçlarınızın arasında bir balta tuttuğunuzu hayal edin. Sırtınızın ve karnınızın hafifçe bükülmesine izin verin. Birkaç nefes alın ve saldırmaya hazırlanan bir kedi gibi enerjinizin artmasına izin verin.

Kendinizi biraz şarjlı hissettiğinizde, nefes alın ve nefes verirken sanki hayali baltanızla bir doğrama bloğuna vuruyormuş gibi kollarınızı ileri ve aşağı sallarken yüksek bir "Ha" sesi çıkarın. Daha sonra tekrar ayağa kalkın ve birkaç kez tekrarlayın, tüm vücudunuzun tek bir yumuşak hareketle hareket etmesine izin verin ve "Ha" sesinizin yüksek ve güçlü olduğundan emin olun. Farklı seslerle, özellikle de kelimeyle pratik yapın *HAYIR*hatta kelime *Evet*. Yorulduğunuzda tekrar ayağa kalkın ve duraklayın, yükünüzün nasıl hissettiğini fark edin.

Depresyon

Birinci çakranın donması ya da katlanması fenomeni gibi, üçüncü çakra da çökebilir ya da patlayabilir, bu da enerjinin dışarı doğru eyleme geçmek yerine içe doğru, benliğe karşı hareket etmesi anlamına gelir. Yaşamın zorluklarıyla başa çıkacak enerji ve güç olmadan, her şey bunaltıcı gelir. Bu görünüşteki enerji eksikliği iradeyi zayıflatır ve motivasyonu, odaklanmayı ve takip etmeyi zayıflatır. Bu temel üçüncü çakra becerileri olmadan, bastırılmış yük, hayal kırıklığı, başarısızlık, mağduriyet ve kendini suçlama ile birleşerek depresyona doğru giden bir kompleks oluşturur. Bu kompleks bir kez yerleştiğinde, kendi kendini devam ettirir hale gelir; bu da depresyondan muzdarip olanlar için depresyonun bu kadar umutsuz hissetmesine neden olabilir. Depresyon şiddetli olduğunda yataktan kalkmak, duş almak veya işe gitmek gibi temel eylemler bile zorlaşır.

Depresyon kelimesi ön ekten türetilmiştir. *de-*, Anlam *itibar* ve kelime *basmak* Bilincin yukarıdan gelme yolunu yansıtan *aşağı bastırır* Çakralardan doğal olarak yükselen enerjiye karşı. Yanlış bir eylem yapmaktan korkarak enerjinin ortaya çıkmasına bile izin vermeyiz. Bunu, niyet ve enerjinin irade olarak birlikte çalıştığına ilişkin önceki tartışmayla karşılaştırdığınızda, depresyonda enerjinin, yukarı doğru olandan daha güçlü olan aşağı doğru bir akım tarafından tutulduğunu görürsünüz. Niyetimiz olmadığından değil. Aşağıdan yukarıya doğru yükselen enerjinin üstesinden gelebilecek kadar güçlü olmamasıdır.

bilinçte ortaya çıkan direnç, atalet ve olumsuz düşünceler.

Elbette depresyon çok acı verici durumlardan, özellikle de çözümünü yokmuş gibi görünen durumlardan kaynaklanabilir. Çocukluk sorunlarını ve geçmişten alınan dersleri araştırmak, depresyonun anlaşılmasına yardımcı olabilir; bu da kesinlikle kendi kendini yargılamaya yardımcı olur, ancak genellikle sorunu çözmez. İnsanların yaşadığı acıları en aza indirmek istemesem de, harekete geçmemizin amacı bu şeyleri önümüze almak yerine arkamıza alıp yolumuzu kapatmaktır.

Bazen depresyonda irade o kadar devre dışı kalır ki artık benliğimizle hiçbir bağlantısı kalmaz, bu da kendi arzularımızdan çok başkalarının isteklerine yanıt verdiğimiz anlamına gelir. Bu bizi en azından yüzeysel olarak başkaları için bir paspas haline getirir de, irade bilinçsizce bir tür isyana dönüşür.

- ne derim *dış uyum ve iç meydan okuma*. Dışarıdan hareketler yapıyoruz ama içeride direniyoruz, bu da frene basıp araba kullanmak gibidir. Bu, gerekenden daha fazla enerji alır ve bizi zamanla yıpratır, yalnızca uyumsuzluğu ve depresyonu artırır. Endurer karakter yapısını incelediğimizde bu model hakkında daha fazla bilgi edineceğiz. [Bölüm 21](#).

Öfke ateşli, güçlü bir yükür. Doğrudan ve anında harekete geçmek istiyor. Bioenergetics'in kurucusu Alexander Lowen, öfkenin doğrudan sırtta giden ve vücudu dik tutan bir yük olduğunu söyledi. Bu yük olmadan yeterli "omurgaya" sahip olmayız ve vücut çöker veya çöker. Her zaman öfkeli olmak sağlıklı değildir ama öfke alışkanlıkla engellendiğinde, üçüncü çakranın ön kenarındaki bir duvara çarpar ve çoğu zaman kötü niyetli bir iç eleştirmen olarak benliğe döner.

Daha önce maddenin ve hareketin nasıl enerji ürettiğini gördük. Alexander Lowen, depresif hastalarla yapılan çalışmaların videolarını incelerken, onların depresif olmayan hastaların spontan hareketlerinin yalnızca yarısını yaptıklarını belirtti.

insanlar ve bazı durumlarda neredeyse hiç hareket etmiyorlar.⁴Hareket yoluyla enerji üretilmediği için vücut, içsel baskıyı atmaya yetecek yüke sahip olmaz ve sonuç yenilgi ve umutsuzluk olur.

Omurga etkinleştirildiğinde gövdeyi dik tutar, akciğerlerin genişlemesine izin verir ve sindirim organlarına yer açar; bunların tümü sağlıklı bir iç ateşe katkıda bulunur. Birisi öfkesine güvenli bir şekilde erişip onu serbest bıraktığında sindirim sorunlarının, kilo problemlerinin ve depresyonun düzeldiğini sıklıkla gördüm. *İlegüvenli*yani kendine veya başkasına zarar vermeyecek şekilde ifade edilmesini kastediyorum. Yastığa vurmak, ifade edilmesi gerekeni söylemek (veya bağışlamak) veya asla gönderilmeyen bir mektup yazmak, öfkeyi güvenli bir şekilde salıvermenin yolları olabilir.

Bazı insanlar bunu yapmalarının kendilerini daha öfkeli bir insana dönüştüreceğinden korkuyor, ancak çoğu durumda bunun tam tersini düşünüyorum. Öfke serbest bırakıldığında, aslında daha yumuşak hale gelir ve tetiklenme olasılıkları azalır.

Uzun bir süre boyunca çok fazla enerji harcamaktan kaynaklanan yorgunluk aynı zamanda tükenmeye ve depresyona da yol açabilir. Yorulduğumuzda, derin bir şekilde rahatlamak ve dinlenmek için yeterince uzun süre düşük şarj seviyesinde kalmayı tolere edebilmek için konfor aralığımızı genişletmemiz gerekir. Derin dinlenme, yükün yeniden oluşmasını sağlar. Her zaman meşgul olan, sürekli bir şeyler yapan insanlar, bu derin rahatlama hallerinden korkma eğilimindedirler. Daha sonra, yorgunluk gelip çattığında, kendilerini dinlenmeye bırakmak yerine, devam etmek için daha fazla uyarıcıya yönelirler. Bu, adrenal bezleri tüketir ve sonunda üçüncü çakranın eksikliğine yol açar.

Tükenme, çok fazla deşarjdan kaynaklanan bitkinliğin bir sonucuysa veya sadece çok fazla çalışma veya stresten kaynaklanıyorsa dinlenmemiz gerekir. Vücudun dinlenmeye ihtiyacı olduğunda enerjimizi yeniden kazanmak için egzersiz yapmak, bütün gece uyanık kalmak için kahve içmek gibidir. Kısa vadede işe yarasa da vücudun gerçekten ihtiyaç duyduğu şeyleri yapıyor. Ancak depresyon kronik bir durumsa, dinlenmeden sonra bile enerji üretmek için bazı uygulamalar yapabiliriz.

Kaygıda olduğu gibi, depresyondaysanız dışarı çıkıp bir şeyler yapmalısınız. Söylemesi yapmaktan daha kolaydır çünkü kişi depresyondayken bir şeyler yapmaya motive olmak dünyadaki en zor şeydir. O zaman şarjınızı artırmak için bazı basit tekniklere ihtiyacınız var. Çalışmak için biraz enerjiniz olduğunda işler o kadar da zor değil.

Enerji Üretmek

Depresyonda olsak da olmasak da hepimiz işleri halletmeye yetecek kadar enerjiye sahip olduğumuzu hissetmekten hoşlanırsınız. Kahve dükkanlarının her yerde bulunması, ne kadar çok insanın daha enerjik hissetmek istediğini gösteriyor. Neden, yazmaya oturmadan önce ben de bir bardak içtim! Ve bunda yanlış bir şey olmasa da, yükü uzuvlar da dahil olmak üzere vücuda iterek, belirli noktalara dokunarak ve vücudu hareket ettirerek de enerji üretebiliriz.

Atölye çalışmalarımda üçüncü çakrayı öğrettiğimde, bu genellikle öğleden sonra herkesin enerjisinin düşük olduğu bir noktaya gelir. Üçüncü çakra hakkında konuştuktan ve insanlara kalkıp bazı güçlü egzersizler yapacağımızı söyledikten sonra odaya bakıyorum ve insanlar bana deliymişim gibi bakıyorlar.

- sanki bu yapmak istedikleri son şeymiş gibi. Onlara, işimiz bittikten sonra kendilerini çok daha enerjik hissedeceklerine söz veriyorum ve ben her zaman haklı çıktım. Dolayısıyla eğer kendinizi tükenmiş hissediyorsanız ve bu egzersizler gözünüzü korkutuyorsa, inanın:

sonra daha iyi.

Üç Darbe Egzersizi

Donna Eden, yazarı *Enerji Tıbbı: Optimum Sağlık, Neşe ve Canlılık için Vücudunuzun Enerjisini Dengelemek*, basit bir uygulama önerir

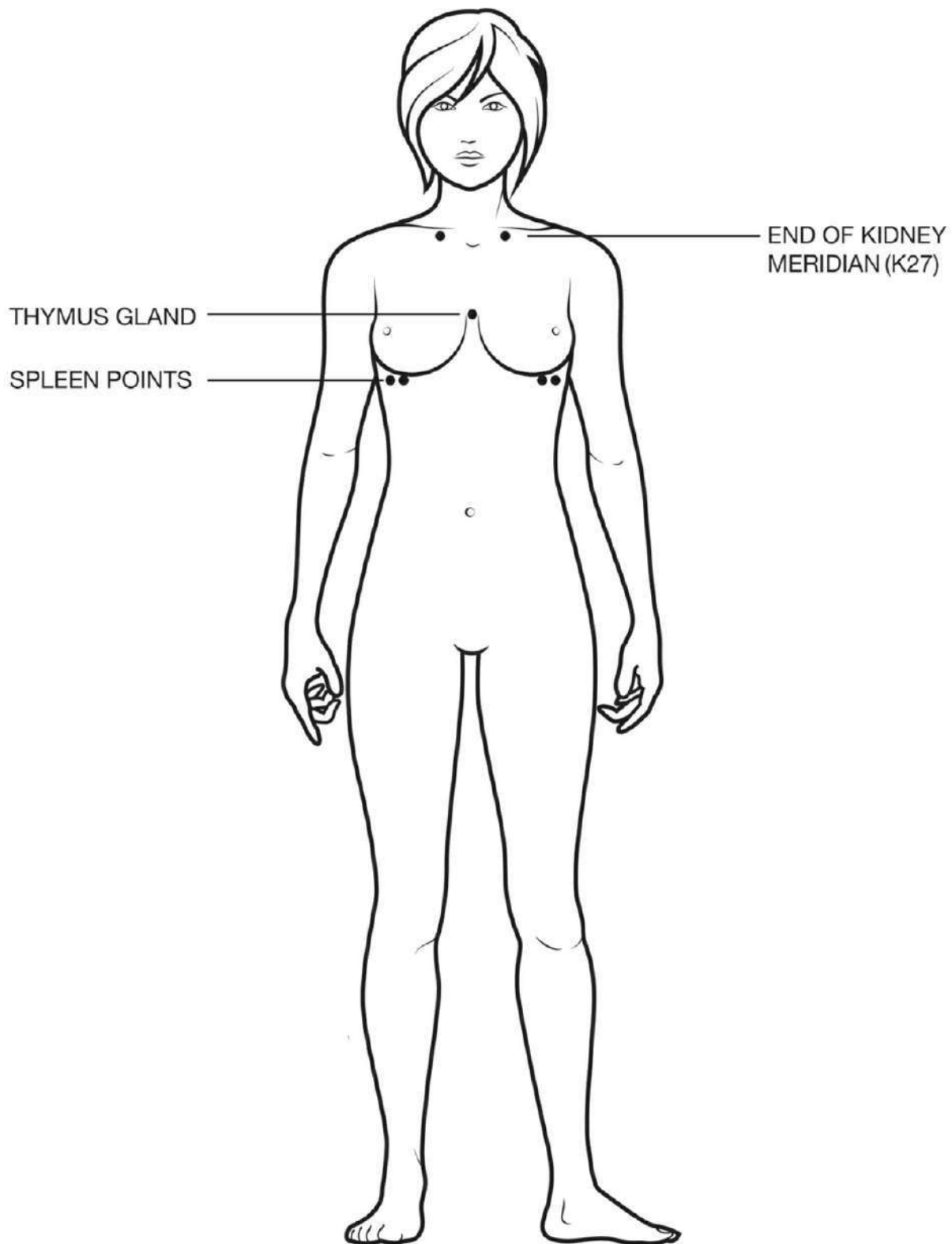
Üç Güm diye adlandırılan vücutu uyandırmak için. Bu uygulama yalnızca birkaç dakika sürer ve çok etkili olabilir.

1. Başparmağınızı ve ilk iki parmağınızı birbirine bastırarak bir tür sivri gaga oluşturun.
2. Daha sonra şekilde gösterilen noktalara hafifçe vurun veya vurun. [diyagram](#) Klavikuların altındaki noktalardan (K27) başlayıp dalak noktalarıyla biten her biri 10-20 kez.

Kişinin enerjisini dengelemenin bir yolu olarak vücudun sağ ve sol taraflarının birlikte en iyi şekilde çalışmasını sağlamak için genellikle bunu Çapraz Tarama egzersiziyle takip etmenizi önerir. Bu egzersiz ayakta dururken başlar.

1. Ağırlığınızı sol bacağınıza verin ve sağ dizinizi ve sol kolunuzu aynı anda yukarı doğru kaldırın.
2. Onları aşağı indirirken dönüşümlü olarak sol dizinizi ve sağ kolunuzu kaldırın.
3. Birkaç kez ileri geri hareket etmeye devam edin.
4. Her seferinde bacağımı indirmeden önce elimi karşı dizime vurmayı seviyorum. Herhangi bir nedenle ayakta duramıyorsanız bu da iyi bir alternatiftir.

DONNA EDEN'S 3 THUMPS



Şekil 9 Üç Darbe: Daha enerjik bir durum oluşturmak için bu noktalara dokununuz.

Yumrukla

Şununla başla: [Ayağa kalk ve salla egzersizi](#). Bu kaygı için listelenmiş olsa da depresyon için de işe yarar, çünkü sizi tutan hayali deli gömleğini üzerinden atmaya başlar ve enerjinin dolaşmasını sağlar.

Daha sonra önünüzdeki havaya yumruk attığınızı hayal edin. Her iki elinizi de yumruk yapın ve sağ ve sol elleriniz arasında geçiş yaparak nefes verirken ileri doğru yumruk atın. Müşterilerimin onlara yumruk atacakları bir şey vermesi için bir şilteyi ucunda dikedim, bu yüzden yumruklayacak yumuşak bir şeyiniz varsa harika, ama aksi takdirde hava işe yarar. Sesi kullanmak nefesinizi artıracak ve bu da enerjinizi artıracaktır.

Ateş nefesi

Bu, yoga geleneğinden gelen enerji verici ve arındırıcı bir nefestir. Enerjinizi canlandırmak ve çekirdeğinizi güçlendirmek istediğinizi hissettiğiniz her zaman ve her yerde yapılabilir.

Omurganız dik, taç çakranız doğrudan temel çakranızın üstüne yerleşmiş olarak rahatça oturun. Göbek deliği ile göğüs kemiği arasındaki solar plexusun üzerine bir elinizi koyun.

Ağzınız kapalıyken diyaframınızı hızla içeri doğru çekin ve burnunuzdan hızlı bir hava çıkışı sağlayın. Daha sonra diyaframınızı gevşetin ve havanın kendi kendine nasıl geri geldiğini fark edin. Bu bir tur.

Bu egzersiz, diyaframı tekrar tekrar tekrar yerine oturarak pasif bir nefes almaya izin verirken nefes vermeyi zorlar. Yavaşça başlayın ve bu egzersizde beceri kazandıkça ve karın kaslarınızı geliştirdikçe hızınızı artırın.

Diyaframın 40-50 kez çekildiği birkaç tur, başlamak için iyi bir yerdir. Başınız dönerse durun ve doğal bir şekilde nefes alın.

Seçimden Harekete Geçin

Arzu ve irade hizalandığında enerji daha özgürce hareket eder. Daha fazla ücret alıyoruz *istemek* yaptığımızdan daha fazla bir şey yap *zorunda*. Örneğin işe giderken, tatile çıkmak için erken kalkmak için daha fazla enerjimiz var. Eğer içimizde kendimize şunu söylüyorsak: "Bunu yapmak zorundayım, bunu yapmak zorundayım."

bunu yapmak zorundayız" derse, bedenin doğal coşkusunu baltalamış oluruz ve yükümüz donuklaşır ve hantallaşır. Çok fazla "zorunluluk" moral bozucudur.

İç diyalogunuzu değiştirmek*yapılması gerekenleri* seçimler*adenizi* canlandırır. Bir şeyi seçmek için herhangi bir neden bulamıyorsanız, bir yol bulmaya çalışın. *Olumsuz* bunu yapmak ve bunu seçmek. Faturalarımızı ödemek zorunda olduğumuz için ödediğimizi söyleyebiliriz, ancak aynı zamanda iç monoloğumuzu, kredimizi iyi durumda tutmak veya ışıkları açık tutmak istediğimiz için faturalarımızı ödemeyi seçtiğimizi söyleyecek şekilde yeniden çerçeveleyebiliriz. Temiz bir mutfak seçtiğimiz için bulaşıkları yıkıyoruz.

Yansıma Egzersizi

Yapmak istemediğiniz şeylerin bir listesini yapın, ancak bunları yapmanız gerektiğini kendinize söyleyin.

Bunları yapmayı seçmenizin nedenlerini listeleyin. Cevaplar başka birini memnun etmek, iyi görünmek istemek veya belirli bir sonuca ihtiyaç duymak olabilir.

Sebepler sizin için önemliyse bunları yapmayı bilinçli bir seçim haline getirin. Değilse, bilinçli olarak hayır demeyi seçin.

Beyninizi Çalıştırın

Yeni beyin devrelerinin kurulması, özellikle de hem fiziksel hem de entelektüel öğrenmeyi içerdiğinde, depresyonun hafifletilmesinde çok yararlı olabilir. Bir enstrüman çalmak, yeni bir dil öğrenmek, dans ya da yoga öğrenmek ya da yeni bir sporla uğraşmak gibi yeni şeylerle uğraşın. Ortamdaki bir değişiklik veya yeni fikirlerin ortaya çıkmasını sağlayacak teşvik edici bir konuşma yapmak bile yardımcı olabilir.

Minnettarlık Uygulaması Yapın

Depresif bir kişinin olaylara olumsuz tarafından bakması kolaydır. Araştırmalar, bir şükran günlüğü tutmanın ve her gün minnettar olduğunuz şeyleri yazmanın, beyindeki ön singulat korteksi (eski, ilkel beyni ve daha yeni prefrontal korteksi birbirine bağlayan yer) uyardığını ve serotonin ve dopamin dengesizliklerini düzenlemeye yardımcı olduğunu gösteriyor. Ayrıca uykusuzluğun azaltılması.⁶Rick Hanson, *Mutluluk*, zihnin olumsuza odaklanmasının doğal olduğunu öne sürüyor. Sahip olduğumuz olumlu deneyimlerin gerçekten tadını çıkarmaya yönelik bilinçli bir uygulamayla buna karşı koyarız.

daha fazla mutluluk deneyimlemek için beynin sinir devrelerini yeniden yapılandırır.

İnançlarınızı İnceleyin

Eğer depresyon bilincin yaşam enerjisine baskı yapmasından kaynaklanıyorsa, o zaman kişinin genellikle bir takım olumsuz inançları vardır. Çoğunlukla depresyona bir şeyin umutsuz olduğu ve hiçbir zaman değişmeyeceğine dair inanç, kişinin kendisiyle ilgili sınırlı inançları veya dünyayla ilgili olumsuz inançları eşlik eder. Bu inançları destekleyecek kanıt bulmak kolaydır; bu, çocuk oyuncağıdır, çünkü bu inançlar çocukluğumuzdaki deneyimlerimizle başlamıştır. Daha üretken olan, moral veren inançlar yaratmaktır. Olumsuzluğunuzun olumlu bir şeye gerçekten inanamayacak kadar güçlü olduğunu düşünüyorsanız, rol yapmayı deneyin. Bakın nasıl bir his olurdu *hayal etmek* Olumlu bir sonuca olan inanç. Bu fanteziyi vücudunuza aktarın ve vücudunuzu enerji imzasını taşıyacak şekilde eğitmeye başlayın. olumlu bir inançtır.⁷

Depresyonun Nedeniyle Çalışmak

Genel olarak konuşursak, enerjimizi bastırmayı uzun zaman önce, çocukluk döneminde öğrendik. Enerjilerini geliştirirken çocuklara verilen birçok mesajı ve travmayı analiz etmek bu kitabın kapsamını aşsa da, köken ailenizde güç ve enerjinin tutulduğu ortamı incelemek faydalı olacaktır. Enerjiniz ve eylemlerinizi hakkında aldığınız öğretiler nelerdi? İradenizi geliştirirken size nasıl davranıldı? Harekete geçmenin sizi korkutacak sonuçları oldu mu? O zamanlar yaşınıza uygun olandan daha fazlası mı bekleniyordu sizden? Olduğun kişi olarak görüldün ve değer verildin mi?

Ailenizdeki güç dinamiklerinin üçüncü çakranız üzerinde olumlu ya da olumsuz etkisi olabilir. Bu bilinçsiz programların ortaya çıkarılması ve bilinçli olmaları onları değiştirmenin başlangıcıdır.⁸

Fazlalık ve Eksiklik

Aşırı üçüncü çakralar çok fazla enerjiye sahiptir ve güç ve kontrole yönelirler, bu da engellendiğinde kaygıya dönüşür. Aşırı derecede böyle bir

Kişi iradesini başkalarına hükmetmek veya zorbalık yapmak için kullanabilir. Daha yaygın olarak, bu sadece kontrol ihtiyacıdır. Ancak üçüncü çakra fazlalığının başka bir şekli de sürekli bir şeyler yapmak ve geri çekilememek, sessiz ve sakin olamamak olabilir. Bu şekilde, üçüncü çakranın gücü kendi hayatlarını (ve çoğu zaman başkalarının hayatlarını) aşırı derecede yöneterek, kişinin doğal dinlenme ve rahatlama ihtiyacına hakim olur.

Üçüncü çakra eksikliği olan kişiler güçlerini almaktan korkarlar. Sınır koymada, iddialı olmada, başlatmada veya kendi iradesini takip etmede zorluk yaşarlar. Yorgun ve uyuşuk olabilirler, canlılıklarını bulamayabilirler ve kendilerini depresyona girmiş halde bulabilirler.

Üçüncü Çakranın Dengelenmesi

Yeterli enerjiniz yoksa, onu üretmenin yollarına ihtiyacınız vardır. İyi beslenme, nefes alma, hareket etme ve gerektiğinde dinlenme yoluyla vücutta yük oluştururuz. Yoga, yürüyüş ya da dans ya da aerobik gibi daha kuvvetli bir şeyle vücudun genel olarak hareket etmesini sağlamak, sıkışan yükü harekete geçirecek, metabolizmayı uyaracak ve zamanla yükü daha etkili bir şekilde çalıştıran daha formda bir vücut yaratacaktır. Sonuçta kalıcı bir değişim sağlamak için düzenli olarak pratik yapmak gerekir. Daha iyi bir durumda daha fazla zaman harcadığınızda, bu durumu korumak daha kolay hale gelir. Bu egzersizleri hem şarj etmek hem de boşaltmak için yapmak, şarjın hareket etmesi için kanalları serbest bırakacaktır. Bu uygulamaları yaparken nasıl hissettiğinize dikkat edin. Bir tür formülden daha önemlisi, kendinizi dengeli hissetmeniz için en iyi olanı bulun.

bölüm 14

ÇAKRA Dört



Sevgiye ve Samimiyete Açılmak

Aşkın dokunuşuyla herkes şair olur.

PLATO

O aşık olma hissi gibisi yok. Şarj akışı heyecan verici ve canlandırıcıdır. Her şey ışıkla ve önemle parlıyor. Yemek ve uyku gereksiz görünüyor. Hatta havada yürüdüğümüzü bile söyleriz; bu uygun bir metafordur, çünkü hava kalp çakrasının unsurudur. Hava geniş ve yumuşaktır, sınırları yoktur. Hava, kalbin sevgi yüküyle dolu olduğu andaki hafifliğini anlatır. Tıpkı nefes almayı arzuladığımız gibi, bu duyguyu da arzularız.

Sevgi yükü refahımızın temelidir. Bir çocuk için bu çok önemlidir, belki de aldığımız en güçlü yüktür. Şefkatli ebeveynlerin sevgisi, çocuğa korktuğunda veya incindiğinde rahatlık verir ve bu ona kendi sorumluluğunu düzenlemeyi öğretir. Birisi bize sevgi dolu ilgisini gösterdiğinde, bir hediye alırız ve kabımızı sevginin içsel ısıltısıyla doldururuz.

Ancak aşk, reddedilme, kayıp, ihanet ya da sevilen birinin ölümü yoluyla elinden alındığında, şarj seviyesi çarpıcı biçimde düştüğü için muazzam bir çöküş yaşanır. Enerji kalp çakrasının etrafında patlayarak göğsü çökertir. Sadece kişiyi değil, onun sevgisinden gelen büyük bir yük kaynağını da kaybederiz. Bu, kalp çakrasının "şeytanı" dediğim keder duygusudur, ışıık ve ruh çakrasının karşıtı olan bir duygudur.

mutlu kalp.

Keder kalp akrasına bir taş gibi oturur. Hava elementinin hafif, geniş ve özgür olduğu yerde ağırlık ve daralmayı getirir. Keder kalbe çarptığında, eski acılar ve ihanetler, geçmişteki reddedilmeler ve kayıplar - gerektiği gibi yası tutulmamış her şey - tüm ifade edilmemiş suçlamalarıyla birlikte yeniden ortaya çıkar. İlk erkek arkadaşınızın veya kız arkadaşınızın eski reddi, 10 yıl önce köpeğinizi kaybetmeniz ve evliliğinizin sona ermesi, mevcut kaybın acı verici hassasiyetinde bir araya geliyor.

İyi haber şu ki, bu kederi serbest bırakmak kalp çakrasını temizler ve tıpkı iyi bir yağmurdan sonra güneşin daha parlak görünmesi gibi, onun yeni bir ışıkla yeniden parlamasına izin verir. Bu kolay bir süreç değil; acı ve kayıp gerçeğiyle yüzleşmek her zaman zordur. Ancak eğer kederin ardındaki yük, göğsünü kabartan hıçkırıklarla serbest bırakılabilirse, keder daha çabuk geçer.

Denge Noktası

Sevgi, her bireyin ihtiyaçlarını karşıladığı eş zamanlı karşılıklı düzenlemedir. çünkü ikisi de kendi geçimini sağlayamaz.

İTİBAREN GENEL BİR AŞK TEORİSİ

Kalp akrası kelimenin tam anlamıyla tüm çakra sisteminin “kalbidir” - orta noktadır ve üstte üç çakra ve altta üç çakra bulunur. Sembolü, birbiriyle kesişen iki üçgenden oluşan 12 yapraklı bir nilüferdir; mükemmel dengede, ruha giren madde ve maddeye giren ruh. Bu nedenle kalbin önemli bir özelliği *denge*: Üst ve alt çakralar, zihin ve beden, iç ve dış, verme ve alma, irade ve teslimiyet arasındaki denge.

Dengesizlik baskı yaratır. İçeride dışarıya göre daha fazla yük varsa fazla enerji dışarı çıkıp serbest kalmak ister. İfade etme, yapma, boşaltma baskısını hissediyoruz. Eğer bunu başaramazsak kaygılı olabiliriz.

Ama eğer içimizde enerji tükenmişse ve dışarıdaki yük daha yüksekse, baskının üzerimize doğru geldiğini hissederiz. Sonuç, önceki bölümde depresyon olarak tanımladığımız bunalım ve öküştür.

Yük gerçekten dengelendiğinde, olanlara karşı savunmaya ihtiyacımız yok.

dışarıda, ifademizi engellememize de gerek yok. Rahatlayabiliriz. Denge huzur, denge ve kolaylık getirir. Çekirdeğimizde merkezlenmiş durumdayız, iç ve dış dünyalarımız arasındaki enerji alışverişine açığız.

İlişkiler, ilk heyecan verici flört heyecanından, nihai sevişmeye, sevginin derinleşmesine veya tartışmaların harekete geçmesine kadar, yükümüzü dengelemeye çalıştığımız önemli bir yerdir. Hayattaki her şey gibi, iki kişi arasındaki enerji akışı da dalgalanır ve asla durağan kalmaz. Bir ilişkideki genel ücret dengesi korunabilirse, ilişki uzun ömürlü olma eğilimindedir. Eşit değilse, genellikle yetersiz hisseden kişi tarafından ele alınmak ister. Dengesizlikler giderilemezse ilişki yıpranır, işlevsiz hale gelir veya sona erer.

Biraz fazla basitleştirilmiş olsa da, çiftlerin yıllardır bana getirdiği sorunların çoğunun enerji eşitsizliğine indirgenebileceğini söyleyebilirim. "Seksi ondan daha çok ben başlatıyorum." "Her zaman iletişim kurmaya çalışan kişi benim." "Daha sorumlu olan benim." "Fazla duygusal." "Çocuklara ve ev işlerine bakma konusunda aslan payını ben yapıyorum." "Daha fazla finansman sağlayan benim." Bu genellikle bir kişinin ya çok fazla verdiğini ya da karşılığında yeterince alamadığını hissetmesine indirgenir.

Şarj ve deşarj arasında bir denge olduğunda canlı organizmaların nasıl en iyi şekilde çalıştığından bahsettik. Vücut açık olduğunda, yani zırhsız olduğunda, tıpkı nefesin nefes alma ve verme arasında kendini dengelemesi gibi, yük de vücuda organik olarak girip çıkmakta serbesttir, bunun hakkında düşünmeye gerek yoktur. Kalp açık olduğunda ne tutunuruz ne de iteriz çünkü kendi enerji kaynağımıza erişebiliriz. Ancak dışarıdan gelen istenmeyen enerjilere karşı savunma yapmak zorunda kaldığımızda ya da tam tersine çekirdekteki hayati enerjiyi dışarı çıkmaktan korumak zorunda kaldığımızda bu dengeyi kaybederiz. Sonra kalbi zırhlıyoruz.

Zırh, tanımı gereği zordur. Bir asker savaşa girecekse zırhının sert ve delinmez olmasına ihtiyacı vardır. Hemen hemen herkes için hayat bir dönem zor olmuştur. Hayatta kalabilmek için kalplerimizi ve çoğu zaman bedenlerimizi de katılaştırmamız gerekiyordu; bu, kalıcı yapımızın bir parçası haline gelen bir alışkanlıktı. Kalbimizi veya vücudumuzun herhangi bir bölümünü zırhladığımızda savunma durumumuz normal hale gelir. Zırhı istesek bile çıkaramıyoruz ve çoğu zaman onun orada olduğunu bile bilmiyoruz. Genellikle bunu belirtmek, o zırha çarpan yakın bir partnere düşer. Ve bunu yaptıklarında, genellikle bir yaylım ateşiyle, arkasında gömülü olan tüm depolanmış yükü tetiklerler.

savunmacılık.

Kalbi açmanın, zırhı eritmenin ve dengeye ulaşmanın anahtarı *yumuşatma*. Yaşlandıkça sertleşir, sertleşir ve dengemizi kaybederiz. Doğuştan yumuşak olan bir bebeği ve hâlâ bir yetiştikenden daha yumuşak olan bir çocuğu düşünün. Sınırlarımız yumuşak ve geçirgen olursa enerji daha kolay girip çıkabilir. Uyurken bunu doğal olarak yaşarız; belki de yenilenmiş, ancak hassas ve savunmasız uyanmamızın bir nedeni de budur.

Egzersiz yapmak:

Yumuşatma Meditasyonu

Gözlerinizi kapatın ve dikkatinizi iç dünyanıza getirin. Köklerinizi aşağıya, toprağa bastırarak ve tacınızı yukarıya, göklere doğru kaldırarak hizalanmanızı bulun. Tepe ve taban arasında dikey olarak uzanan merkezi enerji sütununun, özünüzün, hissedin.

Dikey hizalanmanız sağlandıktan sonra dikkatinizi nefesinize verin. Nefesinizin yavaşça derinleşmesine izin verin, nefes alırken daha fazla hava alın ve nefes verirken daha fazla hava verin. Nefesin yumuşak olduğuna dikkat edin; herhangi bir kenarı veya sınırı yoktur. Her nefes verişten sonra nefes alma dürtüsü doğal olarak gelene kadar beklemenize, her nefes alışın sonunda nefes verme dürtüsü doğal olarak gelene kadar beklemenize izin verin.

Birisinin kalp çakranızın arkasına elini nazikçe koyduğunu, size destek verdiğini ve aynı zamanda kalbinizi hafifçe öne ve yukarıya doğru bastırdığını hayal edin.

Şimdi etrafınızdaki havanın evrensel bir sevgi alanı olduğunu, aldığınız her nefesin içini o sevgiyle doldurduğunu, verdiğiniz her nefesin o sevgi alanına katkıda bulunduğunu hayal edin.

Nefes alırken göğsünüzü, omuzlarınızı, dudaklarınızı yumuşatın. Kollarınızı ve ellerinizi yumuşatın. Bacaklarınızı yumuşatın. İçerisi ile dışarı arasındaki sınırın, cildinizin sınırının çok yumuşak ve geçirgen hale geldiğini, cildinizin gözeneklerinden nefes alıp verebildiğinizi, sevginin her gözeneğe girdiğini, sevginin her gözenekten salındığını hayal edin.

Bir konuya ilişkin tutumunuzu yumuşattığınızı hayal edin. Belki hayatınızdaki başka bir kişiye karşı yumuşarsınız, belki de kendinize bakış açınızı yumuşatırsınız. Bu yumuşaklığın, içinizdeki sevgilinin ikamet ettiği en içteki benliğinize dönmenizi sağladığını hayal edin. İçinizdeki bu sevgiliyi, sürekli bir sevgi, şefkat ve bağışlama alışverişi içinde sizi çevreleyen sevgi alanına yayılan ve parıldayan bir sevgi alanı olarak hayal edin.

Gözlerinizi açmaya hazır olduğunuzda, hem kendinizle hem de dış dünyayla bağlantıda kalmanızı sağlayacak yumuşak bir bakışla onları açın.

Nefes

*Daha derin nefes alma daha derin bir his yaratır çünkü hareket yaratır.
İçeridedir ve hareket hissetmeyi sağlar.*

JOHN STIRK

Hava elementiyle ilişkili olarak kalp çakrasına nefes yoluyla ulaşılabilir. Coşkulu bir kalp tam bir nefes alır ve kapalı bir kalp nefesi engeller. Nefes enerjidir ve ne kadar çok hava alırsanız o kadar çok yüke sahip olursunuz; sığ nefes alma ise daha az yük ve daha düşük enerjiyle sonuçlanır.

Pek çok insan, artan yükün ortaya çıkarabileceği duygulardan kaçınmak için bilinçsizce nefesini kısıtlar. Tekrar tekrar olumsuz duygular yaşayan çocuk, şarjını düşük tutarak kendini uyuşturur ve bunu yapabilmek için bilinçaltında nefesini tutar. Aşırı korku aynı zamanda nefesi de dondurur; muhtemelen sessiz olma ve gizli kalma ihtiyacının bir sonucu olarak ortaya çıkar. Korku aynı zamanda sizi, daha hızlı nefes almanıza neden olacak ve aşırı yüklenmeye veya kaygıya yol açabilecek kronik bir savaş ya da uçuş aşırı uyarılma durumuna da sokabilir.

Nefes, göğüs çevresindeki kasların sertleşmesi veya sertleşmesi nedeniyle engellenir. Bu bir kendini koruma eylemi olarak başlayabilir, ancak zamanla bilinçsiz bir zırhlanmaya ve kapalı bir kalbe dönüşür. Zırh çözüldüğünde - ve bunu hem tedavi alırken hem de uygularken sayısız seanstan biliyorum — Meydana gelen ilk şeylerden biri, kişinin daha derin bir nefes almasıdır. Bu, iyileşme gerçekleştiğinde kendiliğinden gerçekleşen organik bir süreçtir. Daha derin bir nefes genişlemeye izin verir, bu da size enerjinizi almak için daha fazla alan sağlar.

Kalbi açmak bizi doğal olarak derin bir nefes almaya davet ederken, bu prensibi tersine çevirebiliriz: Daha derin nefes alma pratiği yaparak kalbin kilidini açabiliriz. Ancak nefesi derinleştirirken geçmişin yükü

duygular yeniden deneyimlenip serbest bırakılmak üzere yeniden bilince yükselebilir. Bir saat veya daha uzun süren yoğun, hızlı nefes alma anlamına gelen Holotropik Nefes Çalışması, gömülü olan bu yoğun duyguları ortaya çıkarır. İdeal olarak ortaya çıkan duygular daha sonra serbest bırakılabilir.

Bağırmak veya ağlamak gibi duygusal akıntıların çoğu nefes verirken gerçekleşir. Duygusal duygular mevcut olduğunda ancak bunların ifade edilmesine veya boşaltılmasına izin verilmediğinde, kişinin nefes vermesini engellemesi gerekir. Her zaman astımın temel nedeninin ağlamaya izin verilmemesinden kaynaklandığına inandım. Astım ise derin ağlama, yoğun egzersiz (daha derin nefes almayı gerektirir) veya havada zararlı maddelerin varlığı (sigara dumanı gibi) ile etkinleştirilebilir.

Boşaltım yeteneği olmadan, kendimizi bırakamayız, daha düşük bir şarj seviyesine, rahat bir seviyeye dönemeyiz ve yeni bir şeye yer açamayız. Kalp çakrasında bu, sevgiye daha az yerimiz olduğu anlamına gelir.

Nefes egzersizleri

Kanatlı Nefes

Sufi geleneğinde genellikle kalbin geniş doğasını gösteren kanatlı bir kalp tasvir edilir. Kollarınızı kalbin kanatları gibi düşünebilirsiniz: Uzanırlar, genişlerler ve büzülürler ve kaburgaların ve göğsün etrafındaki kaslara bağlanırlar.

Bu basit nefeste nefes alıp göğsünüzü genişletirsiniz, kollarınızı genişçe açarsınız, kanat gibi açarsınız. Nefes verirken göğsünüzü yuvarlaklaştırın ve ellerinizi içeri doğru çekerek kendinize sarılın. Kendi kalbinizi kucakladığınızı hissedin.

Tekrar nefes alırken göğsünüzün yukarı kalkmasına ve öne doğru genişlemesine izin verin, kollarınızı bir kez daha geniş açın.

Vücudunuzun kendiliğinden ortaya çıkan diğer hareketleri veya sesleri takip etmesine izin vererek birkaç kez tekrarlayın.

Sonra durun ve yükünüzün bir şekilde değişip değişmediğini fark edin.

Büküm Nefesi

Bu, kalp çakra bölgesine yük getirecek enerji verici bir nefestir. Nefes burundan girer ve ağızdan çıkar.

Etrafınızda özgürce hareket edebilmeniz için biraz alanın olduğu, rahat ve dik bir pozisyonda oturun. Ellerinizi omuzlarınıza koyun ve dirseklerinizi omuz hizasında yanlara doğru açın. Burnunuzdan nefes alın ve vücudunuzun üst kısmını sağa doğru çevirin, başınızın sağ omzunuzun üzerinden bakarak hareketi takip etmesine izin verin. Daha sonra ağızınızdan nefes verirken hızlı bir şekilde karşı tarafa doğru dönün, yine başınızın sol omzunuzun üzerinden bakarak hareketi takip etmesine izin verin.

Sağa nefes alıp sola nefes vererek 12 kez tekrarlayın. Daha sonra kendinizi ortalayın ve 12 kez tekrarlayarak soldan nefes almaya ve sağdan nefes vermeye geçin.

Durduğunuzda, bir dakika durup nefesin vücudunuzun üst kısmına getirdiği yükü hissedin. Ortaya çıkan duyguları not edin.

Alternatif Burun Deliği Solunumu

Bu egzersiz temel bir yoga nefes uygulamasıdır (*pranayama* nefesi dengelemek, zihni sakinleştirmek ve sinir sistemini rahatlatmak için). Beyninizin sol ve sağ yarımkürelerini dengelemek, huzur ve denge yaratmak için mükemmeldir.

Omurganız rahatça dik olacak şekilde bağdaş kurarak veya bir sandalyede rahatça oturun. Bir sandalyedeyseniz bacaklarınızın çapraz olmadığından, kalçalarınızın düz ve ayaklarınızın yerde olduğundan emin olun.

Sağ elinizle, ikinci ve üçüncü parmaklarınızı avucunuzun içine katlayın, başparmağınızı ve yüzük parmaklarınızı uzatın. Derin bir nefes al. Sağ baş parmağınızla sağ burun deliğini kapatın ve sol burun deliğinden tamamen nefes verin. Nefesiniz boşaldığında sol burun deliğinden tekrar nefes alın.

Nefes dolduğunda yüzük parmağınızı kullanarak sol burun deliğini kapatın ve sağ burun deliğinden nefes verin. Tekrar sağdan nefes alın ve nefes dolduğunda başparmağınızı kullanarak sağ burun deliğini tekrar kapatın, nefesinizi verin ve sonra soldan verin.

Her zaman burun deliklerini nefesin üst kısmında, yani nefes dolduğunda değiştirin. Aynı burun deliğinden nefes verin ve tekrar alın. Yavaş ve derin nefes alın. Bu nefes alma işlemini 10-20 tur yapın ve ardından birkaç dakika veya daha uzun süre sessizce meditasyon yapın.

Kırılganlık ve Yakınlık

Çoğu insan yakınlık isterken çoğu zaman kırılganlıktan korkar. Ne yazık ki biri olmadan diğerini elde edemeyiz. Bizi savunmasız hissettiren şey nedir? Peki kırılganlıkla ilgili bunu bu kadar zorlaştıran şey nedir?

Kırılganlık genellikle kendimizle ilgili samimi bir şeyi, makul miktarda yükü olan bir şeyi ifade ettiğimizde ortaya çıkar. Herhangi bir yükü olmasaydı kendini savunmasız hissetmezdi! Ancak, özellikle kalple ilgili konularda, içimizi gerçekten dışarı çıkardığımızda, bloke olan yük de onunla birlikte dışarı çıkar. Önemli bir şeyi paylaşırken ağlayabiliriz, titreyebiliriz ya da sesimiz titreyebilir. İnanıyorum ki, bu kadar savunmasız hissettiren şey, yükün serbest bırakılmasıdır. Karşımızdaki kişinin bunu açıkça mı karşılayacağını, bize karşı kapanarak mı, eleştirerek mi tepki vereceğini ya da ihtiyaç anında geri çekilip çekilmeyeceğini bilmiyoruz.

Elbette, eğer büyürken duygusal yükünüzü salıvermenize izin verilmediyse, bu daha da savunmasız hissetmenize neden olacaktır. Kültür tarafından duygusal olmamak üzere eğitilen erkekler genellikle savunmasız olmakta daha zorlanırlar, ancak bu kesinlikle yalnızca erkeklerle sınırlı değildir ve tüm erkekler için geçerli değildir. Bu konuda hepimiz çok zorlanıyoruz.

İçindeki derin yük dışarı çıktığında karşılanmak, tanık olunmak ve kabul edilmek ister. Sevilmek istiyor. İçimizdeki bir başkasının içiyle buluşması yakınlıktır. Açık bir kalp, bir başkasının kırılganlığıyla karşılaşabilir ve karşılığında savunmasız kalmaktan korkmaz. Açık bir kalp, yakınlığı yaratır ve sürdürür.

Kalpteki Elektromanyetik Yük

Şu ana kadar şarjın bedenlerimizde hissettiğimiz bir şey, bir heyecan, yoğunluk ya da duyum uyanması olarak konuştuk. Ancak daha incelikli suçlama türleri de var. Çakra sütununda yukarı tırmandıkça, enerjinin daha ince seviyelerine doğru ilerleriz, dolayısıyla kalp, üçüncü çakranın büyük eylemlerinden dördüncü çakranın daha incelikli akımlarına geçiş için önemli bir yerdir.

Kalpten beyne, özellikle de beyine doğrudan sinir yolları vardır.

beynin adı verilen kısmı *amigdala* Limbik sistemin bir parçası olan. Amigdala duygusal tepkilerimizde, duygusal hafızanın işlenmesinde ve karar alınmasında merkezi bir rol oynar. Sol ve sağ amigdalaların biraz farklı işlevler gerçekleştirdiğini belirtmek ilginçtir: Sağ amigdala neşe ve mutluluk gibi olumlu duyguları işlerken, sol amigdalanın uyarılması daha olumsuz korku ve üzüntü duyguları üretir.¹ Ayrıca sol amigdala, sosyal kaygı, TSSB (travma sonrası stres bozukluğu), obsesif kompulsif bozukluklar ve borderline kişiliklerde daha aktiftir.²

Hatta Daniel Goleman'ın icat ettiği bir terim bile var: *Duygusal Zeka: Neden IQ'dan Daha Önemli Olabilir?*, "amigdala kaçırma" olarak adlandırıldı. Bu, duygusal tetikleyicilerin beynimizin düşünme kısmını "ele geçirmesi" ve gerçek durumla orantısız bir tepki üretmesi için kullanılan süslü bir terimdir. Bu olduğunda, yüksek şarj, modülasyon olmadan çalışıyor.

Beynin mantığına göre hareket ederiz ve sonradan pişman olabileceğimiz şeyler söyleyebilir veya yapabiliriz.³

Bu daha çok ikinci çakranın duygusal düzeyiyle bağlantılı gibi görünse de, onu burada gündeme getirmemin nedeni, çakranın merkezindeki hücrelerin amigdalaya *kalp atışıyla senkronize ol*.⁴ Görünüşe göre kalbin ritimleri amigdalayı bilgilendiriyor ve duygusal durumumuzu etkiliyor. Tutarlı ritimler amigdala tarafından öfke veya stresin nedeni olarak yorumlanabilirken, tutarlı ritimler olayların kopacelik olduğunu gösterir.

HeartMath Enstitüsü, kalbin sadece bir organ olarak değil aynı zamanda beyinden 5.000 kat daha güçlü bir alan olan, ışınlı, elektromanyetik enerjiden oluşan tutarlı bir alan olarak işleyişine ilişkin büyüleyici bir araştırma yaptı. Araştırmalarının merkezi bir yönü kalp rezonansı veya tutarlılığı olgusuna odaklanıyor. İç uyum, huzur ve refah durumlarının kalp atışının ritmindeki tutarlı kalıplarla ilişkili olduğunu öne sürüyorlar. Şöyle diyorlar:

"Aslında, kalp vücuttaki en güçlü biyolojik osilatör olduğundan, ritimleri kalp-beyin iletişim sisteminin doğal rezonans frekansı ile 'uyumlu' olduğunda (yani tutarlılık durumunda), genlik veya kalp atış hızı değişkenliği miktarı artar. Bu gerçekleştiğinde, kalp ritmi diğer salınım sistemlerini çekip hareket ettirebilir. sürüklenme ve onunla senkronizasyon.⁵ Bu, genel bir refah, uyum, düşük kan basıncı ve rahatlama durumuyla sonuçlanır.

HeartMath'in Çerçeveyi Dondurma Süreci

Bu basit egzersiz, büyük bir kalp tutarlılığı geliştirerek stresle, üzüntüyle, depresyonla veya kaygıyla mücadele etmek için çok hızlı bir şekilde yapılabilir. Stresli veya endişeli hissettiğinizi fark ettiğinizde, aşağıdakileri yaparak strese neden olan düşüncelerden uzaklaşmak için biraz zaman ayırarak başlayın (birkaç dakika bile yeterli olacaktır):

Kalp çakranızın fiziksel bölgesine (kalp, akciğerler, göğüs ve üst sırt bölgeleri) odaklanın.

Birkaç derin, yavaş nefes alarak kalp çakranızdan nefes alıp verebildiğinizi hayal edin.

Geçmişteki olumlu bir deneyimi düşünün; birisine sevgi duyduğunuz veya birisi tarafından sevildiğiniz bir zaman, memnun olduğunuz, güvende olduğunuz, ilgilenildiği bir zaman vb. Bir zamanı hatırlayamıyorsanız o zaman bir tane uydurun. Bu hissin kalbinize ve vücudunuzun geri kalanına yayılmasına izin verin. Müşterilerime bu deneyimin içinde "hücrelerini ıslattıklarını" hayal etmelerini söylüyorum.

Herhangi bir değişikliği fark ederek burada birkaç nefes geçirin.

Fazlalık ve Eksiklik

Oldukça yüklü bir kalp çakrası o kadar enerjiyle doludur ki dışarıya, başkalarına doğru yayılır. Bu enerji sevgi dolu ve destekleyici olabilir, dokunduğu kişileri neşelendirebilir veya kendi merkeziyle teması koparak birbirine bağımlı ve müdahaleci olabilir.

Nasıl aşırı sevgiye sahip olabileceğimizi hayal etmek zor olsa da, aşırı çakranın bir sonucu olduğunu unutmayın. *tazminat stratejisi* dolu ve mutlu bir çakra yerine. Büyürken yeterince sevgi görmeyen bir kişi, bu durumu ilgi odağı olma ihtiyacı duyarak, sosyal hayatına aşırı odaklanarak ya da başkalarına karşı zayıf sınırlara sahip olarak telafi edebilir.

Eksik bir kalp çakrası ise tam tersine kendini kapatmış, başkalarından izole olmuş, eleştirel, soğuk ve kendine veya başkalarına karşı yargılayıcı hale gelmiştir. Eksik bir kalp çakrası kendini korumaya kilitlenir, ancak ihtiyaç duyduğu sevgiyi de kilitler. Sınırlar çok katı olabilir, oysa aşırı bir kalp çakrası

çok zayıf sınırlar sergiler.

Sonuçta ihtiyacımız olan şey dengedir. Vücudumuzu yumuşatıp kalbimizin zırhını azalttıkça, bu denge, sevginin daimi karşılıklılığı olan sürekli alış-verişte doğal olarak oluşmaya başlar.

bölüm 15

ÇAKRA Beş



Gerçeği Konuşmak ve İfade Etmek

*Hareket nasıl ki egonun diliyse kelimeler de egonun dilidir.
bedenin dili.*

ALEXANDER DÜŞÜK

Neredeyse herkes boğaz çakranızda bir yükün sıkışmasının nasıl bir şey olduğunu deneyimlemiştir. Konuşamayacak durumda olduğunuzda hissettiğiniz o ani dilini yutma hissi, sesinizin kısılması ve sertleşmesi ya da kronik olarak gergin bir çene, boğaz bölgesindeki yükün sıkıştığının belirtileridir.

Bu çakra ses unsuruyla ilişkilidir ve iletişimi alma, özümseme, saklama ve ifade etme yeteneğinizi temsil eder. Burada, boyunda, baş ile vücut arasındaki buluşma noktasında, yük o kadar belirgindir ki, orada olduğunda onu hemen görebilir ve hissedebilirsiniz. *Bunun nedeni boğaz çakrasının ana boşaltım yerlerinden biri olmasıdır.*

Beden odaklı terapi için bana gelen ancak tüm seans boyunca bedenlerini veya duygularını atlatmak için bir sürü kelime kullanarak kendi yollarını çizmek isteyen danışanlarımı hatırlıyorum. Ve eminim ki hepimiz etrafındaki herkesi rahatsız edecek şekilde asla susmayan birini tanıyoruzdur. Bazıları ise sürekli olarak sessizdir ve istedikleri zaman bile konuşmakta zorluk çekerler. Atölye çalışmalarında neredeyse herkes boğaz çakrasında bir tür tıkanıklık olduğunu hissediyor.

İkinci çakrada duyuların dışarının içeri girdiği kapılar olduğuna baktık. Beşinci çakra ise tam tersine içeriinin dışarı çıktığı yerdir.

Başka bir deyişle, sen bana söylemediğin sürece senin içinde neler olup bittiğini gerçekten bilmiyorum. Konuşmak için ağzınızı açtığınızda içinin dışarı çıkmasına izin verirsiniz. Bu çok savunmasız bir şey olabilir.

Elbette, iş yerinde talimat vermek, akademik bir konu hakkında ders vermek veya havadan sudan sohbet etmek gibi içimizde olan pek çok şeyin dışarı çıkmadığı yüzeysel konuşmalarımız da oluyor. Bu tür konuşmalar çok fazla yük taşımaz. Aslında birçok insan sırf güvenli olduğu için tamamen bu yüzeysel seviyede kalıyor.

Gerçeği Konuşmak

Gerçeğinizi söylediğinizde ve içeriğin dışarı çıkmasına izin verdiğinizde, buna genellikle birikmiş yük yığını eşlik eder; sanki tüm bu yük, kaçabileceği açık bir kapı bulmayı bekliyormuş gibi. Partnerinize söylemek istediğiniz bir gerçeği ya da daha önce kimseye anlatmadığınız geçmişinizden bir hikayeyi uzun süredir saklıyorsanız, sonunda bu gerçekleştiğinde muazzam miktarda bir yük doğabilir. ortaya çıktığında, durumun gerektirdiğinden daha fazla ücret talep ediliyor. Bu, iletişimin temel amacını oluşturur; biriken öfkenin, gözyaşlarının, eleştirinin veya korkunun yoğunluğu nedeniyle içeride nelerin gizlendiği hakkındaki bilgilerin paylaşılması.

Bu nedenle bu tür bir iletişim korkutucu, hantal veya başa çıkılamayacak kadar sıcak olabilir. Büyürken iletişimin güvenli olmadığı bir insansanız (ki buna çoğumuz dahiliz) ya da iş yerindeyseniz, gerçeğinizi paylaşmanın uygun olmadığı bir yerdeyseniz, o zaman içeridekileri sizden uzak tutmalısınız. çıkıyor. Ancak kapı açıldığında, tüm hücum kapıdan dışarı fırlamak ister ve biz de diğer kişiyi tamamen bunaltabiliriz. Bize bakıyorlar ve "Vay canına, bütün bunlar nereden geliyor?" diyorlar. O zaman bizim sorumluluğumuz, biz sorumlu olmak yerine bizi yönetiyor.

Bunun tersi de olabilir. Bilinçsizce boğaz çakrasını daraltabilir, basit şeyleri bile iletişim kurmayı zorlaştırabilir veya korkutucu hale getirebiliriz. Terapide hararetli bir konu gündeme geldiğinde bunun gerçekleştiğini birçok kez gördüm; ses birdenbire küçülür ve neredeyse bir çocuğun sesine benzer hale gelir. Aslında boğaz çevresindeki kasların ve göğüs kaslarının gerildiğini ve nefesin daraldığını görebiliyorum. İşte bu anlarda kelimeleri durdurup bırakmamız gerekiyor

vücudumuzun derinliklerine inin ve içsel yükümüzü gerçekten hissedin ve dinleyin.

Bazen ses, el ve ayaklardan küçük bir akıntı yapılması yardımcı olabilir, böylece hepsi aynı anda ağızdan çıkmaya çalışmaz. Masaüstü veya kapı aralığı gibi sağlam bir şeye bastırın ve homurdanma ve inleme gibi soyut sesler çıkarın. Bu, fazlalığı boşaltmanıza yardımcı olur, böylece tüm ek yüke katlanmak zorunda kalmadan gerçeğinize geri dönebilirsiniz.

Gerçeğimizi ifade ettiğimizde -ve bu tam olarak duyulduğunda ve empatiyle yanıt verildiğinde- suçlamalar azalıyor gibi görünüyor. Bedene yerleşen içsel bir tatmin vardır. "Ah" diyoruz ve dışarı çıkmaya çalışan o enerji akışı yavaşlıyor. Önemli olanı konuştuk ve bir yanıt duyduk. Tanıştığımızı hissediyoruz. Bir iletişim döngüsü tamamlanır. Yük dengelenir ve nötrleştirilir.

Ancak çoğu zaman iletişim bundan daha az tatmin edicidir. Bir şeyler söylemeye çalışıyoruz ama kelimeleri bulamıyoruz. Dinlenmediğimizi veya yanlış anlaşıldığımızı hissediyoruz. Tekrar amacımızı anlatmaya çalışıyoruz ve suçlamalar artmaya başlıyor. Durum büyüdükçe iletişim kurmak daha da zorlaşıyor.

Birisi size güçlü bir suçlamayla birlikte bir sürü sözle geldiğinde, söyleyeceklerini söylemeden dinleyemezler. Ne yazık ki çoğumuz, yoğun bir iletişimle karşı karşıya kaldığımızda, kenardan bir kelime bulmaya çalışmakla meşgulüz: "Hayır, öyle değil. Anlamıyorsun. Bunu söylemem gerekiyor. Dinlemiyorsun!" Bu sağır kulaklara düşüyor çünkü alma kapasitesi boğaz çakrasından dışarı akan yük nedeniyle engelleniyor. Bir kişi taburcu olduktan sonra yeni iletişim kurma becerisine sahip olur.

Stephen Covey, *Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı* "Anlaşılmak istiyorsan önce anlamaya çalış" demiş.¹ Karşınızdaki kişi anlaşıldığını ve duyulduğunu hissettiğinde, duymaya ve söylemeye çalıştığınız şeyi anlamaya daha hazır olur. Bu zor bir uygulamadır, ancak çabaya değer.

Tüm iletişimin en azından bir miktar ücreti vardır. Bir şey söylemeye çalışıyorsanız ve bunun bir karşılığı yoksa muhtemelen duyulmayacaktır. Kendi hayatımda biliyorum, derdimi söylüyorum *HAYIR* bu konuda gündeme geliyor. Bazen bir şeyler olur ve kendi kendime şöyle derim: "Biliyorum dedim *HAYIR* buna." Ama bunu tam bir inançla söylemediğimin farkındayım, bu yüzden duyulmadı ya da ciddiye alınmadı. Güçlendirmek için sıklıkla müşterilerle çalışırım. *HAYIR*elleriyle beni iterek ve şöyle diyerek *HAYIR*ta ki kelimenin tam anlamıyla dolduğunu ve gerçekten üzerime geldiğini hissedene kadar.

Yani eğer tüm iletişimin bir bedeli varsa, şunu söylemeyi göze alabilirim:

Bir gerçeği açıkça söylemekten ya da duymaktan korkuyorsanız bunun nedeni *Bunun yükünü kaldıramayacağımızdan korkuyoruz*. Kendi suçlamamızın ortaya çıkmasından korkabiliriz ya da diğer kişinin tepki olarak suçlamasından korkabiliriz. Ancak ifade edilmeyen her şey, vücutta depolanan ve kilitlenen yük haline gelir. Sanki yazdırma arabelleğinde asılı duruyor ve sistemi şarj ettiğiniz anda, örneğin yazıcınızı açar açmaz, dün yazdıracağınız belgeyi tükürüyor. Kendimizi pişman olduğumuz şeyleri söylerken ya da nasıl olacağını merak ederken bulabiliriz. *Oağzımızdan çıktı; aynen annem gibi konuşuyorum!*

Titreşim ve İletişim

Çakraların yer aldığı çekirdeğinizin merkezi kanalının dikey bir ip gibi olduğunu hayal edin. Çekirdeğin enerjisi aşağıya, toprağa ve yukarıya, tepeye doğru uzatıldığında, merkez hattın iki ucu bir gitar teli gibi gerilir. Hayat bu ipi çektiğinde, ki kesinlikle öyle olacaktır, karşılık olarak titreşir. Bu titreşim, tel üzerindeki darbenin gücü ortadan kalkana kadar devam eder. Bir gitarda tele sert bir şekilde vurursanız ses daha yüksek olur ve daha uzun sürer; yavaşça çekerseniz ses daha yumuşak ve kısa olur.

Hay House kitabımda paylaştığım gibi *Çakralar: Enerji Bedenini Uyandırmanın ve İyileştirmenin Yedi Anahtarı* İster sokakta birinin bize çarpması kadar basit olsun ister önemli birinin kaybı gibi daha etkileyici bir deneyim olsun, bizi etkileyen her şey, bu etki ruhun bu dikey kordonunu titreştirir. Geçen kamyonların gürültüsü ve telefonların çalması gibi küçük etkilerin de etkisi vardır, ancak bunlar çok sıradan oldukları için büyük ölçüde göz ardı edilirler. Ancak gün boyu bunlara maruz kalırsak günün sonunda kendimizi stresli hissederiz. Çim biçme makinesi ya da vantilatör gibi arka plandaki gürültüler nihayet kesildiğinde hissettiğiniz rahatlamaya ve rahatlamaya dikkat edin ve seslerden sandığımızdan daha fazla etkilendiğimizi fark edin.

İşinizden kovulmak ya da korkunç bir trajedi duymak gibi daha güçlü olaylar, bizde bu konu hakkında konuşmak istememize neden olur; *Bu etkiyi nötralize edilene kadar titreştirin*. İşten eve geldiğimizde birine "Bugün başıma gelenleri sana anlatmalıyım!" demek istiyoruz.

Bu bilgiyi göğsümüzden çıkarmak istiyoruz. Ve bunu yaptığımızda kendimizi daha iyi hissederiz - eğer karşılanır ve anlaşılırsak. Tek becerisi iyi bir dinleyici olmak olan bir terapist bile, danışanının yıllardır ya da on yıllardır içinde tuttuğu şeyleri göğsünden çıkarmasına izin vererek en azından bir miktar fayda sağlayabilir.

Böylece ruhumuz üzerindeki etki tekrar titreştiğinde yük normale döner. O zaman yeniden çekilmeye hazırızdır; bu da etrafımızdakileri dinleme ve onlara tepki verme yeteneğine sahip olduğumuz anlamına gelir. Eminim hepimiz birisiyle sohbet ederken kafamızın içindeki sesle o kadar meşguldük ki diğer kişinin ne dediğini gerçekten duyamadık. Bunun nedeni bu çakranın fazlasıyla dolu olmasıdır. Orada olanların bir kısmını serbest bırakıncaya kadar dinleme kapasitemiz pek yok.

İletişimi Ne Engeller?

Bizi etkileyen şeyleri ifade etmek doğalsa, bunu başaramadığımızda ne olur? Okulda yaşananları kimseye anlatamayan ya da evde tacize uğradığını öğretmenine anlatamayan çocuğun durumu ne olacak? Bir çocuk konuştuğunda duyulmadığında, kendisine inanılmadığında veya kapatılıp bir şekilde yanlış hissettirildiğinde ne olur? Bir çocuk hayatta kalmak için yalan söylemek zorunda kalırsa ya da kendi deneyimleriyle çelişen yalanlara inanması söylenirse ne olur? Ailede sırlar olduğunda ne olur?

Daha sonra sesimizi geri tutma ve boğaz çakrasını kapatma alışkanlığı yaratırız. Bu, yaratıcı ifadeyi, güveni ve etrafımızdaki dünyayla bağlantıyı kapattığı gibi, genel olarak iletişim yeteneğini de kapatır.

Gitarda, eğer bir teli çekiyorsanız ama ses çıkarmasını istemiyorsanız, telin titremesini önlemek için parmağınızı telin üzerinde tutarsınız. Gitar çalanlar buna "telin sönümlenmesi" diyorlar. Bizi etkileyen bir şeyin dışarı çıkmasına izin veremediğimizde, temelde *kendimizi öldürmek* ve bir insan enstrümanı olan vücudumuzun titreşim kapasitesini yok eder. Bu sadece iletişimimizi değil aynı zamanda dinleme ve yaratıcılığımızı da kapatır.

Boğaz Tıkanıklığının Açılması

Beşinci çakranın amacı, gerçeğinizi tam olarak yaşamamanın ve konuşmanın uyumunu ve rezonansını bulmaktır. Gerçeğinize ne kadar yaklaşırsanız ruhunuzun çekirdek titreşimine de o kadar yaklaşırsınız. Bu, uyum, uyum ve kolaylık getirirken, kendi gerçeğinizde olmamak, rahatlık eksikliği, hatta hastalık bile getirir.

Çoğu zaman gerçeğimizin ne olduğunu bile bilmiyoruz. Ya da gerçeklerimiz karışık olabilir: "Sana daha yakın olmak istiyorum ve şu anda biraz boşluk istiyorum." "Görünmek istiyorum ama saklanmaya ihtiyacım var." "Seni seviyorum ve bazen sana dayanamıyorum." Bu karışık gerçekleri konuşmanın, bunların şu ya da bu tarafa gelmesini beklememenin önemli olduğunu düşünüyorum. Ne yaparsak yapalım diyerek *Yapmak* Doğru olduğunu bildiğimizde, daha derindeki gerçeklerin katmanlarını soymaya başlarız. İyi bir sohbet böyle bir şeydir. Gittikçe daha gerçek ve savunmasız gerçeklere doğru derinleşmenin bir yolu var ve insanları yakınlaştırıyor.

Elbette bu, sağlıklı iletişimle ilgili bazı yönergeleri göz ardı ederek, işimize geldiği zaman gerçeğimizi ağızımızdan kaçıracağımız veya incitici bir şekilde dile getireceğimiz anlamına gelmez. "Sen" yerine "ben" sesiyle konuşmak gibi küçük şeyler daha fazla şefkat ve empatiyi teşvik eder. "Bana çok kızgınsın ve çok kötü davranıyorsun!" yerine "Sesin yükselince korkuyorum" demek. veya "Her zaman geç kalman çok saygısızsın" yerine "Randevular zamanında yapılmadığında sinirleniyorum". "Sen" ifadeleri kişiyi savunmaya geçirirken, "ben" ifadeleri empatiyi davet eder. "Ben" ifadeleri içeriğinin dışarı çıkmasıdır.

Marshall Rosenberg'inki gibi yönergeler *Şiddetsiz İletişim* veya şefkatli dinlemeye yönelik Harville Hendrix Imago İlişki Terapisi modeli, beceri ve şefkatle iletişim kurmayı ve istediğiniz sonuçları alacak şekilde iletişim kurmayı öğrenmek için çok faydalıdır.

Stopaj

Gerçeğimizi söylemediğimizde bir ilişkide ne olur? Geride bıraktığımız her şey için bir kelime var ve buna yeterince mantıksal olarak denir: *stopaj*.

Birinden kendinizi alıkoyduğunuzda, bu sizinle o kişi arasında mesafe yaratır. Eğer bir arkadaşınız, yakın bir yakınınız veya hatta içinde söylenmemiş bir sürü şeyin olduğu bir iş ilişkiniz varsa, kendinizi o kişiden daha uzak ve muhtemelen daha yargılayıcı hissederken bulacaksınız.

İşte bunu düzeltmek için boğaz çakrasını boşaltan, tıkanıklıklardan kurtulan, alanı aydınlatan ve yükü serbest bırakan bir süreç. Çok özel kuralları vardır ve güvenlik sağladığından bu kurallara sıkı sıkıya uymak önemlidir.

*Konuşmacı:*Senden sakladığım bir şey var. Bunu duymaya istekli misin?

*Dinleyici:*Diyor *Evet*veya *HAYIR*. Eğer *HAYIR*, konuşmacı daha iyi bir zaman olup olmadığını veya bunun asla anlamına gelmediğini sorabilir. *HAYIR*saygı duyulmalı veya yeniden müzakere edilmelidir. Eğer *Evet*, ardından devam edin.

*Konuşmacı:*Dün gece geç saatte dışarıdayken başına bir şey gelmiş olabileceğinden endişelendim.

*Dinleyici:*Teşekkür ederim.

*Konuşmacı:*İçeri girdiğinizi duyduğumda artık endişelenmedim ama sonra sizden haber alamadığım için sinirlendim.

*Dinleyici:*Teşekkür ederim.

Bazen stopajlar iki kişi arasında gidip gelebilir, her biri birer birer paylaşabilir veya bazen bir kişi birkaçını paylaşabilir ve ardından diğer kişiye stopajlarını paylaşma fırsatı verebilir.

Önemli olan “teşekkür ederim” *sadecedinleyicinin* verdiği yanıt. Savunmuyorlar, aynı fikirde değiller, aynı fikirde değiller, açıklama yapmıyorlar veya yanıt vermiyorlar. Sadece “Teşekkür ederim” diyorlar. Temel olarak “Bunu benimle paylaştığın için teşekkür ederim” diyorlar.

Birçok kişi bunun ileride sorun yaratıp yaratmayacağını merak ediyor. Birisi gecenin bir yarısı partnerinin ona daha önce söylediklerini düşünerek uyanıyor mu? Bazen bu gerçekleşebilir ve eğer öyleyse, bu daha sonraki bir iletişimin konusu olabilir. Çoğu zaman, olumsuz iletişimler ifade edildikten sonra daha olumlu iletişimler ortaya çıkar. Sonuç olarak iki kişi kendilerini daha yakın hissederek.

Boğaz Çakranızdaki Yükü Dengelemek

Boğaz çakramızdaki yükü çeşitli tekniklerle dengeleriz. Boğaz gerçekten kilitlendiğinde soyut sesle başlamak yararlı olabilir. Sadece bedeni hareket ettirmek, sesler çıkarmak ve hatta basit sözcükler bile muazzam bir rahatlama sağlayabilir. Aynı zamanda daha derin gerçeklerin ortaya çıkabilmesi için "en üstte" tutulanları da alabilir.

Soyut ses çıkarmanın bir sonraki adımı günlüğünüze yazmaktır. Burada kimsenin duygularını incitmeden, istediğiniz dili kullanarak, içindekini güvenle boşaltabilirsiniz. Tıpkı stopaj gibi çalışabilir ve olumlu olana ulaşabilmeniz için olumsuzlukları boşaltmanıza yardımcı olabilir.

Bir sonraki en büyük adım, üçüncü bir kişiyle iletişim kurma pratiği yapmak olacaktır. Kadınlar, bir kız arkadaşla konuşmanın, hissettiklerimizi boşaltmanın ve işlemenin harika bir yolu olduğunu bilir. Bu, zararlı dedikodulara göz yummak anlamına gelmez, ancak sizi dinleyecek bir kulağınızın olması faydalıdır.

En zor adım (çünkü en fazla yüke sahiptir) gerçeğinizi gerçek kişiye iletmektir. Eğer kişi hayatta değilse veya dinlemek istemiyorsa, bir mektup yazabilirsiniz ve bu taburcu olmanıza yardımcı olabilir. Önceki faaliyetlerden herhangi birini ilk kez tamamladıysanız, söz konusu kişiyle konuşurken daha az sorumluluk sahibi olursunuz ve pişman olduğunuz şeyleri söyleme olasılığınız azalır.

Birisi boğaz çakrasında yetersiz şarj olduğunda ne olur? O zaman belki de kişinin bir şey konuşmak yerine bir şeyler duymaya ihtiyacı vardır. Genellikle danışanlarda, birisinin "Artık güvendesin" gibi şeyler söylediğini duyduklarında büyük bir ücretlendirme yaşanır. "Yanlış bir şey yapmadın." "Sen olduğun gibi iyisin." Veya özellikle "Özür dilerim." Bu ifadeler sıklıkla ihtiyaç duyulan yere inen ve bedende, duygularda ve süptil enerjide daha fazla rezonans ve uyum sağlayan güçlü bir etkiye sahiptir. Atölyelerimde genellikle her kişinin merkezde birkaç dakika geçirdiği ve tüm grubun az önce bahsedilen ifadeler gibi kişinin seçtiği bir cümleyi söylediği bir daire oluştururuz.

Beşinci Çakra Egzersizleri

Arkamdan çekil

İşte boyun ve omuz çevresini, özellikle de vücudun arka kısmını gevşetmek için basit bir biyoenerjetik egzersiz.

Ayaklarınız en az omuz genişliğinde açık olacak şekilde ayakta durun. Dirseklerinizi bükün ve her elinizle yumruk yapın.

Dirseklerinizi teker teker, soldan sağa dönüşümlü olarak başlayın, dirseklerinizi hızla sırtınıza doğru hareket ettirin ve yüksek sesle "Arkamdan çekilin!" deyin.

İleri geri hareket ettikten sonra, her iki dirseğinizi aynı anda geriye doğru bastırarak bitirin. Eğer "Arkamdan çekil" dışında başka bir kelime ifade edilmek istenirse, bunu yapmaktan çekinmeyin.

Daha sonra ayağa kalkın ve omuzlarınızın daha hafif olup olmadığına ve kendinizi daha yere sağlam basmış hissettiğinize dikkat edin.

Çeneye Basmak

Kendimizi ifade etmemizi kısıtladığımızda çoğu zaman çenemizi kasarız. Bu durum tüm vücutta gerginlik yaratabilir. Bu egzersizi kendi başınıza yapabilirsiniz ancak birisi size yaptığında daha etkili olur.

Güzel ve geniş bir duruşla dik durun. Ağızınız kapalı ve başınız hizadayken elinizi (veya bir arkadaşınızın elini) doğrudan çenenizin altına yerleştirin. Daha sonra elinizin direncine karşı bastırarak çenenizi açmaya çalışın. Bunu yaparken ses çıkarın.

Ses çıkarmak sizin için korkutucuysa ilk başta sadece hareketi uygulayın. Daha sonra yumuşak bir ses ekleyin ve kendinizi daha rahat hissettikçe ses seviyesini yavaş yavaş artırın.

Fazlalık ve Eksiklik

Boğaz çakrasında fazlalık ve eksiklik oldukça basittir. Ya söyleyecek çok şeyimiz var ya da çok az. Dinlediğimizden daha fazla konuşabiliriz veya konuştuğumuzdan daha fazlasını dinleyebiliriz. Girdi ve çıktı dengesi tek yönde eğilir.

Boğaz çakrası ana yollardan biridir ve en çok kabul edilenidir.
- şarj etmek ve boşaltmak için. Boynun en dar olduğunu düşünürsek

Vücutun temel çakra ile taç arasındaki kısmını incellerseniz, çakra sisteminin bu "darboğazında" yükün nasıl sıkışıp kaldığını görmek kolaydır. Bu çakradaki yükün dengelenmesi, daha iyi iletişim, gelişmiş yaratıcı ifade ve daha iyi öğrenme ve dinlemeyle sonuç verebilir. Aynı zamanda baş ve beden arasında, benlik ve diğerleri arasında daha fazla bağlantı ve yaşamınızda daha fazla uyum yaratabilir.

Bu çakrayı en derin özümüzde bulunan gerçekleri ifade ederek dengeleriz. Her zaman istediğimiz cevabı alamayabiliriz ama en azından konuşarak ve orada olanı serbest bırakarak çakrayı temizlemiş olduk. Bu, daha fazla özgürlüğe, daha iyi dinlemeye ve daha fazla ifadeye yer bırakır.

Bu çakranın Sanskritçe adı *Vissudhayani* arınma anlamına gelir. Boğaz çakramızda depolanan her şeyi serbest bıraktığımızda ve gerçeğimizi açıkça ilettiğimizde, boğaz çakramızın ince titreşimlerini arındırıyoruz. Titreşim enerjileri ses alemlerinde daha da incelikli hale geldikçe, gerçeğimizin rezonansını giderek daha derin seviyelerde buluyoruz. Bu gerçekleri benimsedikçe daha derinlemesine "görmeye" başlarız ve bu bizi bir sonraki çakraya getirir.

bölüm 16

ÇAKRA Altı



Hayal Gücünüzü ve Vizyonunuzu Güçlendirin

Hayal gücü bizi çoğu zaman hiç var olmamış dünyalara taşır. Ama o olmadan biz hiçbir yere gitme.

CARL SAGAN

Artık üst çakralara doğru ilerlediğimize göre, zihin ve ruhun daha eterik alemlerine giriyoruz. Burada, başın ortasında, kaş hizasında yer alan altıncı çakrada, sezgiye ve hayal gücüne açılırız. Dikkatimizi odaklamayı ve içimizdeki kalıpları gerçekten görmeyi öğreniyoruz. Bakışımızı sabit tutmak için tarafsız tanığı geliştirerek zihinde hareketsiz bir yer yaratırız. Bu yönler üçüncü göz çakrası olarak da bilinen yerde bir araya geldiğinde, hayal gücümüzü ateşler ve enerjimizi yönlendirmek için görselleştirmenin gücünü kullanırız.

Bütün bunlar, sestem daha yüksek ve daha hızlı bir titreşim olan ışık unsuruyla ilgilidir. Sadece ışık sayesinde görebiliriz. Dış dünyayı görmek, orada ne olduğunu ve onun içinde nasıl gezineceğimizi anlamamızı sağlar. Bu önemli bir görme türüdür, ancak bizim hafife aldığımız bir türdür. Buradaki daha derin odak noktamız, içimizi görmemizi sağlayan daha ince iç ışığı geliştirmektir. *İç yüzü*ya da içeriği görme ve sonunda aydınlanma!

Bu çakranın adı—*ajna*— hem pasif hem de aktif yönlerini yansıtarak algılamak ve komuta etmek anlamına gelir. Görüşümüzün çoğu pasiftir; sadece gözlerimizi açarız ve önümüzde olanın görüntülerini alırız. Sezgi, zihnin boşaltılması ve görüntülere izin verilmesi şeklindeki alıcı bir süreç aracılığıyla açılır.

oluşturmak üzere. Ancak/Vegördüğümüz şey dikkatimizi nereye yönlendirdiğimizin bir sonucudur. Pencereden dışarı baktığımda dikkatim manzaraya yöneliyor. Sayfadaki bu kelimelere baktığımda dikkatim onların mesajına yöneliyor. Eğer içsel olarak bir soru soruyorsam, sezgim onun cevabına yönelir.

Etrafımızda gözlerimizin buluştuğı yer hakkında bir seçeneğimiz olmayabilir, ancak dikkatimizi nereye yönlendireceğimiz konusunda bir seçeneğimiz vardır. Günümüz dünyasında her şey dikkatimizi çekmek için yarışıyor; her reklam panosu, reklam, e-posta ve kısa mesaj. Güçlü bir odaklanma yeteneğı olmadığında bu durum dikkat dağıtıcı olabilir ve yükün dağılmasına yol açabilir. Tüm dikkatimizi tek bir yöne odaklayabildiğimizde, görüşümüz illüzyonu ortadan kaldıracıken bir lazer ışınına benzer. Dikkatimizi eğiterek ve zihnimizi sakinleştirerek algılarımız derinleşir.

Hayal gücü

Bu çakrayı şifa ve uyanış için kullanmak, bilinçli hayal gücü ve yaratıcı görselleştirme yoluyla gerçekliğimizi yönetme konusunda daha aktif bir süreci içerir. İsteddiğimiz sonuçları hayal ederiz ve böylece bilincimizi o yöne odaklarız. Beyaz kan hücrelerinin bir enfeksiyonun, bir yaranın kapanmasının veya bir kemik iyileşmesinin etrafında toplandığını hayal edebiliriz. Ve hayal gücünün kendisi tam bir iyileşmeyi garanti etmek için yeterli olmasa da, yükü bu amaca yönlendirme sürecini başlatır. Dikkat nereye giderse, enerjinin geri kalanı da onu takip etme eğilimindedir.

Hayal gücü güçlü bir güçtür. İçeriğıe bağılı olarak hem pozitif hem de negatif güçlü yük üretebilir. Sevdığınız kişiyle kumsalda uzandığınızı hayal ederseniz hoş, rahat bir duyguya kapılırsınız. Bir iş görüşmesinde reddedildiğinizi hayal ediyorsanız cesaretiniz kırılabilir. Düşüncelerimiz ve dikkatimizle çizdiğimiz içsel resim sayesinde heyecanlanabilir, korkabilir, cinsel açıdan uyarılabilir veya soğuyabiliriz. Ancak olumlu ya da olumsuz bu resimler yalnızca hayal gücümüzde mevcuttur.

Çoğıu zaman hayal gücümüzün kendine ait bir akı vardır. Fantezilere o kadar kapılıp gidebiliriz ki, tam önümüzde duran gerçeğı göremiyoruz. Buraya ve şimdiye dikkat etmemiz gerekirken, kronik olarak olumsuz senaryoları yeniden canlandırıyoruz veya hayallerde pencereden dışarı bakıyoruz. nasıl olduğuna bakmak bize düşüyor

Hayal gücü, hafıza ve fantezi *emretmek* aktif kısmını yansıtan ücretimiz *ajna* çakra, komuta etmek. Hayal gücünüzü daha olumlu sonuçlara çevirin ve bunları yaratma sürecine başlayın.

Bellek ve Şarj

Bir zamanlar kendisi hakkında olumsuz bir imaja sahip olan bir ev arkadaşımın yaşadım. Mutfağı toplamak gibi olumlu bir şey yaptığında ona iltifat ederdim. Ama kapıları veya geçitleri kapatmayı unuttuğunda bunu işaret ederdim. Daha sonra onunla yaptığı tartışmalarda iltifatları değil sadece eleştirileri hatırladı. Olumsuz imajı hafızası için bir filtreydi. Aslında bu oldukça tipik bir durum çünkü beyin, eski bir hayatta kalma mekanizması olarak, doğru olandan çok yanlış olana odaklanma eğiliminde. Ama bunun da bir bedeli var, çünkü enerjiyi olumsuz bir sarmala yönlendirebilir.

Zihninizde tuttuğunuz resimler bilincinizi yönlendirir. Deneyimlerinizi alıp yorumladığınız filtrelerdir. Eğer erkeklere güvenilemeyeceğini düşünüyorsanız, bir erkeğin hareketlerini güvenilmez olarak yorumlama olasılığınız daha yüksektir. Kadınların müsait olmadığını düşünüyorsanız meşgul olmalarını ilgilenmediklerinin kanıtı olarak yorumlayacaksınız.

Çocukluktan gelen hem olumlu hem de olumsuz deneyimler, onlara eşlik eden tüm yüklerle birlikte hafızada saklanır. Bir anı geri çağrıldığında, orijinal yükünün tümü çoğu zaman çok hızlı bir şekilde yeniden yüzeye çıkabilir. Onlarca yıldır müşterilerle oturduğum deneyimlerden, 40 yıl öncesine ait acı verici bir çocukluk anısının, sanki dün yaşanmış gibi çok fazla duygusal yük getirebileceğini biliyorum. Aynı şekilde geçmişe ait olumlu anılar da sinir sistemini rahatlama, huzur veya memnuniyet deneyimiyle yıkayabilir.

Aslında hafıza ve hayal gücü bedene çok benzer, tek fark, hafızanın çoğu zaman daha tanıdık gelmesidir, çünkü o gerçekten yaşanmıştır. Daha derin bir oluşu var. Ancak bir anıyı tekrar ziyaret ettiğimizde bile, o anı gerçekte şu anda gerçekleşmiyor. Bu sadece olup bitenlerin yeniden kurgulanmış bir fantezisi. Ve hepimiz bazı anıların diğerlerinden daha fazla uydurma olduğunu biliyoruz, bu yüzden iki kişi aynı olayla ilgili farklı gerçekleri hatırlayabilir.

Peki iyi bir fantezi varken neden olumsuz anılara takılıp kalıyoruz?

bize daha fazla zevk getirebilir mi? *Çünkü geçmişten gelen anılar hâlâ çözüm bekleyen yükler içeriyor.*

Bir kompleksin bir anı ya da duygu gibi herhangi bir ögesi tetiklendiğinde, geri kalan tüm öğeler de yüzeye çıkar. Bu, vücudunuzdaki yükün hareketiyle çalışmak ve onu iyileştirmek için harika bir fırsattır.

Her şey içsel tanığı geliştirmekle başlar.

İç Tanık

Amacınız zihinle savaşmak değil, zihne tanıklık etmektir.

SWAMİ MUKTANANDA

Gözleriniz aracılığıyla dışarı bakmak, kulaklarınız aracılığıyla sesleri duymak ve yaşamı bedeniniz aracılığıyla deneyimlemek, orada sessiz, içsel bir farkındalık barındırır. Bu farkındalık, etrafınızdaki her şeyi yorumlayan ve analiz eden sonsuz gevezelik yapabilen zihniniz değildir. Zevk ve acıyı deneyimleyen bedeniniz değildir. Duygularınızın yükselişi ve düşüşü ya da gördüğünüz ve duyduğunuz görüntüler ya da sesler değildir. Bilincin tüm bunları algılayabilen kısmıdır. Gözlemleyen sizin parçanızdır.

Duygusal olarak tepki verdiğinizde ve enerjiniz sisteminizden geçtiğinde bile, siz farkında olsanız da olmasanız da, içinizdeki tanık her zaman oradadır. Bu tanık aslında tarafsızdır. Beğendiğiniz ve beğenmediğiniz, iyi ve kötü, doğru ve yanlış gibi tüm değer yargılarınızın ötesinde mevcuttur. Tıpkı bir kamera veya ses kayıt cihazı gibi, orada olanı görür ve duyar. Zihnimiz daha sonra deneyimlediklerimizi yorumlar, yargılar, değer verir ve analiz eder.

Beyin bilimi bize "birlikte ateşlenen nöronların birbirine bağlandığını" öğretiyor. Bu, belirli bir düşünce sürecini veya alışılmış davranışı ne kadar çok takip ederseniz, beyninizin kendisini bu kalıpların etrafında o kadar şekillendirdiği anlamına gelir. Bisiklete binmek veya araba kullanmak söz konusu olduğunda bu iyi bir şeydir. Bir kere öğrendiğimizde o her zaman oradadır. Ancak bu prensip aynı zamanda olumsuz düşünce döngüleri, istemsiz felaket ve kasvet fantezileri ve kötü alışkanlıklarla ters yönde de çalışır. Bu düşünce kalıplarından ne kadar çok etkilenirsek, hayatımızı o kadar çok yönetirler.

Tanık tüm bunların arkasında var olan bir şeydir. Yapabilen kısımdır

Sanki bir belgesel televizyon programı izliyormuş gibi aklınızdan geçen düşüncelerin farkına varın. *Tanığın bu konuda herhangi bir suçlaması yok.* Sadece sinirliliğinizi, üzüntünüzü, sinirliliğinizi, korkunuzu veya içinizde olup biten her şeyi gözlemler. *yargılamadan.* Bu önemli bir parça çünkü yargı, suçlamayı ortaya çıkarma eğilimindedir. Hoşumuza giden şeylerden heyecanlanırsınız, hoşlanmadıklarımızdan dolayı üzülür veya öfkelenirsiniz. Ve elbette bu hiçbir yerde kendimizi yargılamaktan daha belirgin değildir.

Öğrencilerim ve müşterilerim bu materyalle çalışmaya devam ettikçe, sorumluluklarına tanıklık etme kapasitelerinin arttığını fark ediyorum. Bana şöyle diyorlar: "Artık birisiyle yüzleştirdiğimde heyecanımın karnımda yükseldiğini fark ediyorum" veya "Yanlış anlaşıldığımı hissettiğimde, öfke boynuma ve çeneme doğru koşuyor." Tanık sadece rapor veriyor. "Şarjımın yüksek olduğunu ve göğsümde daha da yoğunlaştığını fark ediyorum." "Saldırımın geçici olduğunu, bazen burada, bazen de yok olduğunu fark ediyorum." Bu kapasiteyi daha da geliştirmek istiyoruz. *bu konuda hiçbir şey yapmak zorunda kalmadan.* Bu, onu engellemeye veya boşaltmaya gerek kalmadan yükümüzü gözlemleyebileceğimiz anlamına gelir.

Diyelim ki birisi size kaba davrandı ve siz de öfkenin yükünü hissediyorsunuz. Eğer tetiklenirseniz, tanık arka koltuğa geçer ve daha genç bir kısım sürücü koltuğuna geçer ve şöyle der: "O çok zalim! Hiçbir şeyi doğru yapamıyorum. Beni takdir etmiyor!" Başka bir yanımız -genellikle daha genç bir yanımız- bu duruma yön veriyor ve nedenini gerçekten bilmiyoruz. *Tanık kaçırıldı.* Ancak tanık, daha az suçlama ve daha fazla tarafsızlık ile şunu söyleyecektir: "Ah, bu kişi az önce bana sesini yükseltti ve karnımda ve boğazımda bir gerilim fark ettim."

Bu farkındalık olmadan, saldırı dikkatimizi tanıktan uzaklaştırır. Daha sonra zihin olup bitenlerle ilgili hikayeler ve yorumlar uydurur. "Beni hiç dinlemiyorsun. Bana saygı duymuyorsun. Çok kontrolcüsün. Benim duygularımı umursamıyorsun." Eminim hepimiz düşündüğümüz o küçük şeylere aşinayız. Ama bunu yapabilir miyiz? *fark etme* anlamlarına kapılmadan bunları mı düşünüyoruz?

Mümkünse tanığın iç konuşmayı gözlemlemesine izin verin. "Ah, kendime bunu söylüyorum." Yükünüze dikkat edin: "Vay canına, bu konuda çok fazla yük var ve işte göğsümde. İşte karnımda. İşte kafamın içinde ve düzgün düşünemiyorum. İşte boğazımda ve gevezelik etmek istiyorum, çılgın olmak istiyorum ya da konuşamıyorum çünkü boğazımda bir tıkanıklık var." Tanık bunu fark ediyor ve şöyle diyor: "Bu ilginç. Bu konuda başka ne öğrenebileceğimi merak ediyorum."

Yani tanık, açıkça görebilen ancak suçlamadan kopan kısımdır. Bunu kabul ediyoruz ama işin ortasında değiliz. Ne bastırılır, ne de biz ona kapılırız. Hatta birden fazla perspektifi bile görebiliriz. "Ah, belki bu kişi bana kızgın değil ama çok kötü bir gün geçirdi ya da belki geçmişlerindeki bir şeyin heyecanını atıyor."

Tanık Egzersizini Geliştirin

Meditasyon pozisyonunda rahatça oturun. Gözlerinizi kapatın, nefesinizi derinleştirin ve vücudunuzu yumuşatın.

Bilincinizi tavanda, hatta dışarıda kendinize bakabileceğiniz bir görüş noktasına yansıtabildiğinizi hayal edin. Bir teleskopla veya bir kameranın merceğiyle izliyor olabilirsiniz.

Tipik bir gün geçirirken kendinizi gözlemlemek için hayal gücünüz aracılığıyla tanığınızı meşgul edin. Kendinizi uyanırken görün ve nasıl uyandığınıza dikkat edin — sabah ilk düşünceleriniz neler?

Kendinizi yataktan kalkarken, duş alırken, giyinirken, kahvaltı yaparken, başkalarıyla etkileşimde bulunurken hayal edin.

Kendinizi işe giderken, bütün gün yaptığınız şeyi yaparken hayal edin. Gün boyunca kendinizi izlerken konuşmalarınıza, vücut pozisyonlarınıza, düşüncelerinize ve hislerinize dikkat edin.

Geceleri eve geldiğinizi, ailenizle veya evcil hayvanlarınızla etkileşimde bulunduğunuzu veya tek başınıza olduğunuzu, yemek yediğinizi, dinlendiğinizi, yattığınızı hayal edin.

Özellikle bu kişiyle ilgili, günü boyunca göremediği herhangi bir şeye dikkat edin. Onun ne olduğuna dikkat edin *Olumsuz* fark ediyorum. Yargılamadan sadece gözlemleyin.

Meditasyonu bitirmeye hazır olduğunuzda, gözlemlediğiniz ve o kişiye söylemek isteyebileceğiniz birkaç şeyi yazın. Belki gerçekte olduklarından daha yalnız olduklarını düşündüklerini fark etmişsinizdir. Ya da insanlara karşı daha iyi davrandıklarını ya da arkalarında o ruhun olduğunu hatırlamadıklarını.

Gününüzü bu farkındalıkla geçirmek nasıl olurdu?

Sakinliğin Önemi

Yük bizi çalıştırırken hareketsiz kalmak zordur. Biz işimizi yaparken

Alt akralarda şarj ve deşarj olurken, sükûnet, sükunet ve dinginlik bulmaya başlarız. Bir süre hareketsiz duran bir bardak çamurlu suyun berraklaşması gibi, berraklık da zihinde, bedende ve enerjide dinginliğı geliştirebilmekten kaynaklanır. Bu en iyi meditasyon yoluyla, özellikle de mantra, resim veya nefesinize konsantre olmak gibi zihne tek bir noktaya odaklanmayı sağılayan uygulamalarla elde edilir.

Altıncı akranın, dualitelerin ikili olmayan bilinç dediğimiz şeye çöktüğü yer olduğı söylenir. İkili bilinç, bir paramızın hayatı deneyimlediğı, diğerk paramızın ise deneyimlerimiz hakkında içsel bir yorum yaptığı yerdir. "Ne kadar güzel bir gün . . . Ama yağmura ihtiyacımız var. . . Dost canlısı görünüyor. Onunla konuşmanın uygun olup olmadığını merak ediyorum. . . Tanrım, öğle yemeğine ne kadar kaldı?" "Beni arayacak mı diye merak ediyorum."

İkili olmayan bilinç, yorum olmadan sadece deneyimler. Suçlama dikkatimizi çekip yorumlarımızı ve hikayelerimizi yürütmeye başladığında bunu yapmak çok zordur. Ama eğer çalışmamızı akralarımızı yükselterek, ilerledikçe yükümüzü arındırarak yaparsak, tüm sistem daha sessiz hale gelir, ancak yine de tetikte ve dikkatli kalır.

Yüklü Bellekle alışma

Bir şeyin sizi harekete geçirdiğini hissettiğinizde, önce sizi neyin tetiklediğini görmek için içinize bakın. Mesela dün gece yatmaya hazırlanırken partnerim cep telefonuyla mesaj atıyor ve benimle bağlantı kurmuyorken tetiklendim. Bu konuda üzerimde bir yük olduğunu fark etmem bile tam 10 dakikamı aldı ama yatağı tırmanırken sinirli ve mesafeli olduğumun, hatta biraz da huysuz olduğumun farkındaydım. Ben de tanığıma kulak verdim ve şunu sordum: "Ne zaman böyle hissetmeye başladım? Ah evet, yaklaşık on dakika önce mesaj atarken." Sonra kendi kendime şunu söyleyebilirim: "Tamam, bu sadece enerjimi canlandırmak için burada, böylece onu nerede engelleyeceğim ve onu nasıl serbest bırakabileceğim hakkında daha fazla bilgi edinebilirim." Bu da hikayelere ya da duygulara kapılmaktan farklı bir bakış açısı. Daha sonra yükün vücudumda nereye gittiğini ve onu nerede engellediğimi fark edebilirim ve yükü artıracak hikayeler uydurmak yerine onu hasat etmek için araçlar kullanabilirim. Konuyla ilgili konuşmam gerekirse bunu daha az ücretle yapabilirim.

Yükünüzü hissettiğinizde, bir anlığına geriye çekilip hangi görüntülerin geldiğini görün

aklında. Bu görüntülerle özgürce ilişki kurmanıza izin verin. *Sadece dikkat edin.* Tanığınızın tarafsız bir yerden rapor vermesine izin verin: "Ah, anlıyorum. Bu bana annemin beni dinlemediği ve çocuklarla çok meşgul olduğu zamanları hatırlattı." "Bana onun bir ilişkisi olduğunu öğrendiğim geçmiş bir ilişkiyi hatırlattı." Veya "Bana sıklıkla ne kadar önemsiz hissettiğimi hatırlatıyor." Sadece karşınıza çıkan görüntülere dikkat edin ve sanki film izliyormuş gibi tarafsız bir merakla bakın.

Bağımsız kalmak için çok yararlı bulduğum bir numara, kapasiteyi geliştirmektir. *eğlence.* Kendinizin ya da bir başkasının yükü sizi ele geçirdiğinde, içsel bir eğlence halinde olmak transı bozuyor gibi görünüyor. Sürekli olarak bir iç eleştirmenin monologunu yürüttüğünüzü fark ederseniz, kendinizi bunu yaparken yakaladığınızda eğlenin. "Ah, işte yine başlıyorum, kendimi hatalı ya da kötü yapıyorum. Vay, bunu kesinlikle çok yapıyorum. Tekrar tekrar aynı eski düşünceler. Orijinal bile olamaz mıyım? Ne kadar eğlenceli!" Veya, annenizle telefonda konuşuyorsanız ve anneniz bunu asla yapmadığınız veya her zaman bunu yaptığınız konusunda her zamanki suçluluk duygusunu yaşamaya başlarsa, kendi zihninizde özel eğlenceye geçin ve tanışın şunu gözlemlemesine izin verin: "Oh işte yine gidiyor; şimdi yeterince aramadığımı söyleyecek. Evet, yaptığı tam olarak buydu. Şimdi bana benim için ne kadar fedakarlık yaptığını ve kardeşimin onu nasıl daha sık aradığını anlatacak. Ah, bu çok eğlenceli." Eğlence, bir durumun üzerinizdeki etkisini kırabilir ve ihtiyacınız olan tarafsızlığı sağlayabilir.

Eğlence bu sürecin bir yönüdür. Diğer bir teknik ise daha olumlu olan farklı bir yorumu hayal etmek ve ardından farklı bir sonucu hayal etmektir. Anneniz yeterince sık aramadığınız konusunda suçluluk duygusu yaşadığında, onun sizi sevdiği ve özlediği yorumunu yapabilirsiniz ve bu onun bunu gösterme şeklidir. Daha olumlu bir sonuç vizyonunuz için yükü toplarken, bu yükü tüm vücudunuza ulaştırmak önemlidir. Müşterilerim olumlu bir şeyi görselleştirdiğinde, "Hücrelerinizi buna batırın" derim. Yüğü dokularınıza toplamanın nasıl bir his olduğuna dikkat edin ve istediğiniz sonucu görselleştirirken bile bu hissin tadını çıkarın. Bu, bilinçsizlikte hareket edilecek daha olumlu bir temel oluşturmaya başlar.

Şarjdan Ayrılma Adımları

1. Kendinizi şarjlı hissettiğinizde, sizi neyin tetiklediğine bakın. Kendi sorumluluğunuzda olun. Ona sahip olun ve bunu diğer kişiye yüklemeyin.
2. Yükünüzü hissettiğinizde, hangi görüntülerin ortaya çıktığını görmek için içeriye bakın. Onlara mümkün olduğunca tarafsız bir şekilde bakın. Onlar hakkında kendinize ne söylüyorsunuz? Yorumunuz nedir?
3. Kendi kendinizi sakinleştirmenin veya yükünüzü toplamanın bir yolunu bulun.
4. Düzeltici bir deneyim hayal edin.
5. Hücrelerinizi içine batırın.

Yolunuzu Görmek

Görmek bir yaratma eylemidir. Eğer hayal gücünün kökü "imaj" ise, o zaman imaj kelimesini daha da parçalara ayırıp "ben" ve "büyücü" haline getirebiliriz. Bu nedenle benliğin içsel bir imaj yaratması bir sihir eylemidir.

Bir şeyi tezahür ettirmeye gittiğimizde, dikkatimizi yönlendirmek için hayal gücümüzü kullanırız. Bir bakkalda park yeri veya bir kavanoz spagetti sosu arıyorsanız, eşleşen bir şey görene kadar ne aradığımı hayal ederim. Boş bir park yerinin neye benzediğini biliyorum ve spagetti bulabileceğim kavanozların olduğu koridorun da nasıl görüldüğünü biliyorum. Hayal gücü eylemi dikkatimi çekiyor. Niyet ve imaj aynı hizaya geldiğinde doğru yolda olduğumuzu biliyoruz. Bir tür tatmin yaşanıyor. "Ah, işte burada." Suçlama çözüldü.

Bazen yolumuzu görmek zordur. Bazen daha önce hiç görmediğimiz bir şeyi arıyoruz. Bazen tam olarak doğru olanı buluruz, ancak her zaman düşündüğümüz gibi görünmez. Ancak her zaman gördüklerimiz ve hayal ettiklerimiz dikkatimizi yönlendirir ve dikkat nereye giderse enerji de oraya akar.

Gününüzü önceden hayal etme alışkanlığını geliştirin. Nasıl bir gün istiyorsun? Nasıl görünmek istersiniz? Başkalarına nasıl davranmak istersiniz? Neyi başarmak istiyorsunuz? Niyetinizi zaten öyleymiş gibi görün, komuta merkezi onu yaratmaya başlayacaktır.

Tanıklığı geliştirdikçe gözlem gücünüzü geliştirirsiniz. Bir sonraki adım, bilinçli olarak görmek istediğiniz şeyi yaratmak, hayatınızda size rehberlik edecek daha büyük bir vizyon yaratmaktır. Ücretiniz sizin için daha uygun hale geldikçe, daha fazlası sizin kontrolünüz altında *emretmek*— enerjinizi seçtiğiniz bir vizyona yönlendirmeniz mümkün hale gelir.

Gelecek ay, bir yıl veya on yıl sonra nerede olmak istediğinizi hayal edin. Bunu tezahür edene kadar her gün hayal edin. Bir konuşmanın sonucu gibi küçük şeyleri ve hayatınızın neyi temsil etmesini istediğiniz gibi büyük şeyleri hayal edin. Bunu bir alışkanlık haline getirdiğinizde, yalnızca sorumluluğunuzun değil hayatınızın gidişatının da kontrolünü ele almaya başlayacaksınız.

bölüm 17

ÇAKRA Yedi



İlahi Bilinç ve İnançların Sorumluluğu

*Ruhla ilgili en kapsamlı çalışma, onun sahip olduğumuz şeyleri kucaklaması ile ilgilidir.
bilinmeyeni düşünün.*

JOHN PIERRAKOS

Tıpkı dizüstü bilgisayarınızın, bilgisayarınızın taşıyabileceğinden çok daha büyük bir bilgi deposunun bulunduğu İnternet'e bağlanabilmesi gibi, biz de enerjik varlıklar olarak, şaşırtıcı küçük bedenlerimizin taşıyabileceğinden çok daha büyük sonsuz bir enerji alanından yararlanabiliriz.

İlahi olanın doğası budur: geniş, zeki ve sonsuz. Buna Tanrı, Tanrıça, Kaynak ya da hangi kelimeyi istersek diyebiliriz, ama teorik bir kavram değil; bu bir düşünce ya da fikir değil; her şeyin içinde var olan, her şeyi canlandıran ve her şeyin kendisinden yapıldığı canlı, dinamik bir enerji gücüdür. Bu enerjiyi uzaklaştırırsanız her şeyin varlığı sona erer.

Çakralarımızdaki tüm blokajları temizlemek istememizin nedeni, bu ilahi enerjiyi kucaklamak için daha fazla yer açmaktır, çünkü o, tüm gücüyle vücuda girdiğinde, ne kadar harika olursa olsun, dayanılması neredeyse çok zor olabilir. Öyle olsa bile, asla hepsini kucaklayamayız ama bizi İlahi Olanı aramaya çeken gizemin doğası budur.

Her şeyi enerji olarak, şu ana nüfuz eden ilahi gücün bir yayılımı olarak görmeye başladığımızda, tüm dünya tamamen farklı görünüyor. Artık bir şeylerin toplamı değil. Bu çarkın dişlileri değil. Onun

bir dizi hücre, kemik ve organ değil. Bütün bunlar mevcut olmasına rağmen, insanlar, hayvanlar ya da uluslar bile söz konusu değil. İlahi gerçekliğin özü, yükselen ve alçalan, etkileşime giren ve dans eden enerji kalıplarının sürekli yaratıcı yayılımıdır.

Bazen onu bulutlar olarak düşünüyorum. Rüzgarlı bir günde arkanıza yaslanıp bulutlara bakarsanız, bu bulutun içinden küçük bir pufun çıktığını ve başka bir buluta katıldığını görürsünüz. Sürekli değişiyor ve değişiyor. Aynı şekilde tüm evren de bir enerji alışverişidir. Bazı kısımlar enerji veriyor, bazı kısımlar alıyor, bazıları ise enerjiyi dönüştürüyor, emiyor veya serbest bırakıyor. Yıldızlar gibi bazı parçalar enerji yoğunlaşmalarından oluşur. Güneşimiz gibi maddeye ışık ve enerji yayarak onu canlandırırılar. Ama bunların hepsi enerjinin karmaşık bir dansıdır.

Ve aslında, ne kadar yakından bakarsanız, o kadar çok nesne olmadığını görürsünüz. Atom altı seviyelere indiğimizde madde yoktur. Enerji değişimini gerçekleştiren çoğunlukla boş alandır. Ama bu sadece enerji değil *kendi başına*. Teller enerjiyi iletir; piller enerji sağlar. Bir patlama çok fazla enerji demektir. Peki bunlardan herhangi biri Tanrı mıdır? Bir el fenerini açtığımızda veya bir lambayı taktığımızda İlahi Olanı deneyimliyor muyuz? Tipik olarak hayır.

Yedinci çakrada, İlahi Olan'ın ruhunuzdaki hareketi olarak daha derin bir yük farkındalığı geliştirmeyi öğreniriz. Yükünüzü ortaya çıkaran hikaye veya durum, yaşam gücünüzün içinde ateşlendiği araçtır. Nihayetinde o yük, sınırlamalarından kurtulup sonsuzluktaki kaynağına, yeniden İlahi olana dönmek ister. İlahi olanın olduğunu söyleyebilirsiniz *istemek* içinizde ona kilitlendiğiniz tüm yerlerden özgürleşmek. İlahi olan sizi uyandırmak, sizi kutsallığınıza, evrenin yaratıldığı aynı enerjinin tam akışına geri götürmek istiyor.

Peki, eğer yükünüz İlahi Olan'ın bir yayılımıysa, ondan kurtulmak ister misiniz? Tekrar ediyorum, duygular, hikaye ve durum, hepsini sizin için ortaya çıkarmak için bir strateji tasarlayan ilahi zekadan başka bir şey değil. O yüzden bu hediye içinizde tutarak veya bir öfke ya da duygu patlamasıyla hepsini dışarı atarak çarçur etmeyin. Ona altınmış gibi davran. Sanki tanrılar ziyarete gelmiş gibi davranın. Yükü dokularınıza toplayın ve farkındalığınızın, olduğunuz yükü tamamen kucaklamasına izin verin.

Bu, her şeyin nihai noktasıdır. İlahi Olan'ı tam olarak somutlaştırmak, onun hakkında dua etmek, onun hakkında konuşmak veya onu kutsal kitaplardan okumak değildir. Bu güçlü gücün içinizden geçmesine, tamamen onun içinde yaşamasına, onun gücüne teslim olmasına izin vermektir. Ama bu

Teslimiyet, bireysel iradenin tamamen bırakılması anlamına gelen uysal bir boyun eğme değildir. Bu, sonlu benlik ile sonsuz İlahi olan arasında, ölümlü ile ölümsüz arasında yaşayan bir anlaşmadır. İlahi olanın yarattığı ve tezahür ettiği yer burasıdır - kendi benliğimiz aracılığıyla.

Tanrılığa giden basamaklar

Temel çakradan taç çakraya doğru ilerleyen özgürleştirici akımın yukarıya doğru yolculuğunda nasıl bir rol oynadığını görmek için yükün çakralar boyunca nasıl aktığını kısaca gözden geçirelim.

İlk çakrada katı madde olarak dünya düzlemi bulunur. Göremediğimiz her küçük atom, nükleer bomba oluşturmaya yetecek kadar enerji içerir. Bu çok fazla enerji. Ancak maddedeki potansiyel bu kadar büyük. Yani İlahi yoğun bir şekilde *saklanmış* maddede, pildeki enerji gibi. Saklanır, ancak ücretsiz değildir.

Enerji bizim kullanımımız için maddede depolanır. Odun yakabilir, yemek yiyebilir, tellerden ve bobinlerden elektrik santralleri inşa edebiliriz. Maddenin enerjinin zekası, bilincin formdaki tezahürü olduğunu söyleyebilirsiniz. Maddenin içine girdiğimizde bu, duvara bir priz takmak gibidir. Bu, çelişkili bir şekilde maddenin içine itilerek enerjinin maddeden çekilmesi sürecini başlatır. Birinci çakrada öğrendiğimiz gibi, bunu bacaklarımızı yere veya toprağa doğru iterek, dizlerimizi yavaşça büküp düzleştirerek yaparız (bkz. [Egzersiz: Bacak Kanallarını Açmak](#)). Ne zaman katı bir şeyle meşgul olsak, bir enerji alışverişi yaratırız ve bu da topun yuvarlanmasını başlatır.

İkinci çakrada başlıyoruz *taşınmak* Enerji. Tabandan yukarıya doğru spektrumun diğer ucuna doğru hareket ederek, maddeye hapsolmaktan kurtulma arayışındadır. Fişi prize taktığımızda ve enerjinin kalçalarımızdan ve sakrumumuzdan geçmesine izin verdiğimizde, kendimize izin veririz. *hissetmek* Ücret. Aslında bunu hissediyoruz *Çünkü* hareket ediyor. Tıpkı ikinci çakranın elementi olan su gibi, yük de akmak ister. İstiyor *Gitmek* bir yerde. Yükün bir akıma veya akışa sahip olmasına izin verdiğimizde, katı madde hareket nehirleri halinde erir ve bu yükü yogilerin çağırdığı ince kanallar aracılığıyla tüm vücuda dağıtır. *nadiler*. Merkezi kanal, *Sushumna*, tabandan tepeye kadar çekirdeğin yukarısına doğru akar.

Üçüncü çakrada, güç çakrasında, elementi olan ateşle ilgili bu yükü pişirmeye başlarız. Tıpkı yumurta, un ve sütün pişirme sürecinde pastaya dönüşmesi gibi, ısıtma da dönüşümü beraberinde getirir. Ve burada akışı şuraya yoğunlaştırıyoruz: *sorumluluğumuzun merkezi* çakralara enerji veren dikey enerji sütunu. Bu, tıpkı elektriğin teller aracılığıyla yoğunlaştırılmasının rastgele elektronları güce dönüştürmesi gibi, serbestçe akan yük nehirlerini güce dönüştürür.

Yükümüzü güce odakladıktan sonra onun *genişletmek* kalpte. Bu genişlemeye yumuşayarak izin veriyoruz. Yükün omurgayı yukarı çıkaracak kadar güçlü olması için gerekli bir aşama olmasına rağmen kasılarak İlahi Olan'a ulaşamayız. Sonunda sonsuzluğa ulaşmak için genişlemeye doğru ilerlememiz gerekir.

Yük arttıkça onu sürekli olarak iyileştiriyoruz. Dinler, uyum sağlar ve enerjilerimizi buna göre arındırırız, dönüşümlü olarak kendimizi geri çekeriz ve bırakırız. Artık yük ince bir titreşime, ruhun eşsiz ifadesinin derin, rezonanslı bir uğultusuna dönüşüyor. Yük, İlahi Olan'ın hayatımızın enstrümanı aracılığıyla çaldığı müzik haline gelir. Boğaz bölgesinin “darboğazından” geçen bu yük, ifadeden görüntüye, sestten ışığa yeniden genişlemek istiyor.

Altıncı çakrada, yükü her şeyin içinde ve çevresinde parlak bir ışık olarak "görüyoruz". Desenler ve görüntüler bilinçdışı zihinden önseziler, sezgiler, iç vizyonlar olarak dans eder. İçgörü veya içimizi görme yoluyla nasıl yön bulacağımızı biliyoruz. Biz *Görmek* yol.

Ancak *DSÖtüm* bunların farkında mı? Neyle farkındasın? Yedinci çakraya yolculuk, içinizdeki İlahi Olanın akıllı farkındalık olarak uyanmasıdır. Bu durumda, farkında olanın yalnızca kendi benliğimiz olmadığının farkına varırız. *ama çevremizdeki her şey de farkında*— ağaçlar, dağlar ve kesinlikle insanlar, bitkiler ve hayvanlar. Bunların hepsi forma bürünmüş zeka ve enerjidir, daha sonra daha da yüksek bir zekaya göre ortaya çıkan ilahi zihindir; bu, bizi onun varlığını fark etmeye ve anlamaya çağırır.

Kundalini

Bu yolculuğun *Kundalini* yükselen efsanevi yılan tanrıça

tabandan tepeye kadar her çakrayı sırayla delip uyandırıyor. Tam adı Kundalini-Shakti olan Kundalini, zeka tarafından yönlendirilen, madde içinde sonsuz sevgili ortağı Shiva'ya, saf bilince doğru ilerleyen saf enerjidir. Shiva, Shakti'nin enerjisine zeka katarak var olan her şeyi yaratır. Bir araya geldiklerinde yük tam bir devre oluşturur. Gök ve yer birleşmiştir; zihin ve beden birdir. Yoganın birlik olarak gerçek anlamı budur. Bütün olmanın anlamı budur.

Kundalini, omurgayı yukarı doğru fırlatan ve çakralardaki tıkanıklıkları ortadan kaldıran aşırı yüklü, yoğun bir enerji konsantrasyonudur. Hindistan'ın eski dili olan Sanskritçe'de bu bloklara denir *hibe*, yani *düğüm*. Ve tabii ki tüm atölyelerimde çakralardaki düğümlerin bulunduğumuz yeri temsil ettiğini söylüyorum. *değiller*, neredeyiz *yapamaz*, neredeyiz *olmayacak*, neredeyiz *sahip değilim* ve neredeyiz *yapamamak*. İşte bu noktada şunu söylüyoruz: "Ben *Olumsuz* bunu hissedeceğim. Ben *Olumsuz* buna sahip olacağım. Ama düğümler bile özgür olmayı arzulayan sıkıştırılmış yükten ibaret. Kundalini, düğümleri yakabilen konsantre kuvvettir. Bu düğümlerin gevşemesine izin verdiğimizde İlahi Olan içimize akabilir.

Ruhsal deneyimin özü, yükün serbestçe akan genişlemesidir. Ancak bu özgür ve rastgele değil; özgür ve akıllıdır. Bağlı değil ama düzeni var. Maneviyat, içimizden akan ilahi güç deneyimine ulaşmamıza yardımcı olacak bir dizi uygulamadır. Ancak sınırsızlık, yükü serbest bırakan spektrumun sonu olsa da kaybolduğumuz bir yer de olabilir. Sınırsız, eninde sonunda dağılır, bu nedenle bu aydınlanmış durumları sürdürmek çok zordur.

Bu yüzden yardım edemeyiz ama ilahi özü geri çekelim *aşağı*. Bir birey olarak formumuza onu kişiliğimizi, davranışlarımızı ve duygularımızı yaratan yeni kalıplara, yani bizi insan yapan kalıplara bağlarız. Bizler aynı anda hem ruhsal bir deneyim yaşayan insanlarız, hem de insani bir deneyime sahip olan, sonlu ile sonsuz, ölümlü ile ilahi arasında sürekli gidip gelen ruhsal varlıklarız.

Bir kez daha her birimiz, İlahi Olan için, madde ile ruh arasındaki sonsuz dans için şarj edilen birer aküyüz. Fizikçi Neil deGrasse Tyson'ın dediği gibi, "Biz sadece yıldızların arasında yaşamıyoruz, yıldızlar da içimizde yaşıyor."

Çakralar açısından tabandan tepeye doğru ilerleyen yukarı doğru akım, özgürleştirici akımdır. Kendimizi özgürleştirmek, özgürlüğü bulmak için oraya gidiyoruz. Aşağı doğru akım tezahür eden akımdır. Biz buradayız

İlahi rehberlikten fikirler yaratın ve bunları forma dönüştürün. İlahi olana ulaşmak ve sonra bu İlahi olanı dünyadaki cennet olarak tezahür ettirmek için her iki akımın da açık olmasına ihtiyacımız var.

Peki ya İnançlar?

Nihayetinde saf farkındalığı temsil eden yedinci çakra, zamanının çoğunu düşünceler dünyasında geçirerek geçirir. Bu düşünceler deneyimlediklerimizden anlam yaratmakla meşgul. Şu anda zihniniz kağıt veya ekrandaki bu şekillerden anlam çıkarmaya çalışıyor. Onları anlamlı harflere ve kelimelere dönüştürür ve kelimeleri cümleler, kavramlar ve fikirler halinde toplar.

Doğduğumuz andan itibaren deneyimlerimizden anlam çıkarıyoruz. Annemizin gülümsemesini ya da kaşlarını çatmasını, iyi ya da kötü, güvende ya da tehlikede olduğumuz şeklinde yorumluyoruz. Babam ne zaman sinirlense, bunun ne yaptığımıza, kim olduğumuza ya da dünyanın nasıl olduğuna dair bir anlam ifade etmesini sağlarız. Her reddedildiğimizde, başarılı olduğumuzda, mutlu ya da üzgün olduğumuzda, işlerin nasıl olduğuna dair iç veri tabanımıza yarattığımız anlamı ekleyerek dünya görüşümüzü yaratırız.

Zamanla, tüm bu anlam parçacıkları bir araya gelerek *inançlar*. Bir ebeveyn müsait olmadığına veya öfkeli olduğunda, çocuk güvensizlik veya korku hissedebilir. Ancak bir şey tekrar tekrar gerçekleştiğinde, tıpkı cezası acımasız olan bir ebeveyn gibi, her deneyimden aldığımız anlam, ruhumuzda birikmeye ve inançlara dönüşmeye başlar, örneğin: "Güvende değilim." "Hayat zor." "Yeterince iyi değilim." "Bende bir sorun var."

Farkındalığımıza programlanmış sonsuz sayıda inancımız var. Öldürmenin ya da çalmanın yanlış olduğuna ya da belirli bir şekilde yemenin sizin için iyi olduğuna inanmak gibi bunlardan bazıları bilinçli olarak seçilmiştir. Ebeveynlerimizin ve arkadaşlarımızın dini veya kültürel inançları gibi bazı inançlarımıza aşılansmıştır. Ancak inançlarımızın çoğu farkındalığın radarının altında kalıyor. Yaptığımız her şeyi etkiliyorlar ama orada gizli bir inancın olduğunu bile bilmiyor olabiliriz.

Bazen inançlar çok incedir. Bir keresinde, gerçekten çok fazla istemediğim sürece, istediğim her şeye sahip olabileceğime inandığımı fark ettim. Bu nedenle, eğer bir şey benim için önemliyse, bilinçdışı inancım şuydu:

Ona sahip olamazdım. Bu değişmek için iyi bir inançtı, çünkü her zaman gerçekten istediğimden daha azına razı olmamı sağlıyordu.

Anlam ve inançların çok fazla yükü vardır ve mantıktan çok duyguyu besler. İnançların gücü, kişinin sırf okula gittiği için bir kızın yüzüne asit atmasına, intihar bombacısı olarak kendini havaya uçurmasına veya kendi çıkarlarına karşı oy kullanmasına yol açabilir. Dini, politik ya da kişisel inançlarımız olsun, onlara oldukça bağlanırsınız ve bu bağlılık ücretlidir.

Yaygın bir örneği ele alalım: tek eşli bir ilişki. Partneriniz eve geç gelirse ve onun bir ilişkisi olduğuna inanıyorsanız, bu konuda size çok fazla yük gelebilir. Partnerinizin geç saatlere kadar çalıştığını, trafik sıkışıklığına yakalandığını ya da eve dönerken size bir hediye aldığını öğrenirseniz, gerçekte partnerinizin akşam yemeğinde evde olmaması gibi bir durumda çok farklı bir deneyim yaşarsınız. — aynı.

*İnançlarımız gerçeklikle çatıştığında özellikle suçlanırız.*Yaptığımız iş için ücret almayı hak ettiğimize inanırsak ve birisi bize ödeme yapmazsa, anlaşılır bir şekilde bununla ilgili bir suçlamada bulunuruz. Ödeme aldığımızda ücret azalacaktı. Belirli bir ilişki içinde olmamız gerektiğine, belirli bir miktar para kazanmamız gerektiğine, mükemmel bir vücuda sahip olmamız gerektiğine, hatta dünyanın belirli bir şekilde olması gerektiğine inanıyorsak, o zaman gerçekliğimizin eşleşmediği yerlerde sorumluluk sahibi oluyoruz. inançlarımız -ki çoğu zaman öyledir. Zihin her şeyi tutarlı tutmayı sever. Bilişsel uyumsuzluk olduğunda, çoğu zaman dikkati dağıtacak kadar sabitleşir. Müşteriler bir şeye takıntılı olduklarında, inanç ile gerçeklik arasında her zaman bir çelişki olduğunu keşfettim.

İnançlarımız bize nasıl hareket etmemiz gerektiğini söyler. Yoga yapmanın bana iyi geleceğine inanıyorsam kendimi yoga dersine götürüyorum. Belirli bir şekilde yemenin doğru olduğuna ya da ilerlemenin, sevilmenin, başkalarına davranmanın ya da istediğimi elde etmenin yolunun bu olduğuna inanıyorsam, o zaman bir durumda böyle davranırım; ben böyle davranıyorum.

İnançları biyo-bilgisayarınızın işletim sistemi olarak düşünebilirsiniz. Vücudun donanım olduğunu, zihnin yazılımı içerdiğini, şarjın ise donanım ve yazılımın birbirine bağlanmasını sağlayan sistem üzerinden akan elektrik gibi olduğunu belirtmiştik. Ancak her bilgisayar, komutları yorumlayan, programları yöneten ve e-postalarınızı yazmanıza olanak tanıyan bir işletim sistemiyle birlikte gelir. İnanç olmadan çalışamayız.

İnançlar bize nasıl davranacağımızı, ne yapacağımızı söyleyen işletim sistemi olmakla birlikte aynı zamanda bilince de odaklanır. Benim için önemli olduğuna inandığım her şeye dikkatimi odaklarım. İndirdiğim podcast'ler, sık kullandığım web siteleri,

Yapmayı seçtiğim şeylerin hepsi neyin önemli olduğuna dair inançlarım tarafından yönlendiriliyor.

Ancak inançlar, onları basitçe kullanan bilinçle aynı şey değildir. Bilinç, programlarımızın veya işletim sistemimizin ötesinde bir şeydir. Bu benzetmede bilinç “kullanıcıdır”. Ekranda olup bitene bakıyor ve şöyle diyor: “Bu program benim istediğim şey değil. Onun yerine bunu yapacağım.” Bilinç, programı değiştirme yeteneğine sahip olan “operatör”dür.

Lion Goodman, kitabımın ortak yazarı *Amaca Göre Yaratmak*, inançlar ve bunların insan ruhunda nasıl işlediği üzerine sistematik bir çalışma yaptı. İnançlarımızı bilinçli olarak inceleyebileceğimizi, onların bize hizmet edip etmediğini ya da engel olup olmadığını sorgulayıp ona göre değiştirebileceğimizi söylüyor. Bunu yaptığımızda bilincimiz yönlendirilir ve sonuç olarak deneyimimiz de yönlendirilir. Yeni deneyimlerimizden yeni anlamlar çıkarırız ve daha olumlu inançları pekiştirebiliriz.

Bir durumun sorumluluğunu üstlenmekte zorluk yaşıyorsanız, bu suçlamanın arkasında ne tür bir inancın olduğunu kendinize sormanız önemlidir. Bu inanç sana hizmet ediyor mu? Bilinçli olarak seçtiğin bir şey mi, yoksa sana verilen bir şey mi? Ve dahası, inancınız gerçekten doğru mu? Tüm bu soruları daha iyi ele almak bu kitabın kapsamını aşıyor ama sizi Lion Goodman'ın web sitesine yönlendiriyorum. www.ClearYourBeliefs.com.

İnançlarımız, tıpkı vücudumuzun kaslarına ve dokularına yük bağladığımız gibi, yükümüzü sabitler ve onu bağlı tutar. Önemli olan yükten kurtulmak değil, yükü korumak ve inancı değiştirmektir.

part iv

CHARGE
and
**CHARACTER
STRUCTURE**

18. bölüm

the ZORLUKLAR

ile ilgili

BÜYÜMEK



Karakter Yapısı Nasıl Oluşur?

Bloklar, savunma hattında biriken ve onu Reich'in karakter olarak adlandırdığı işlevsiz kalıplarla zırhlayan, hayati önem taşıyan maddelerin durgun havuzlarıdır. yapılar.

JOHN PIERRAKOS

Artık çakra sistemi aracılığıyla süptil bedende yükün nasıl çalıştığına dair temel bir anlayışa ulaştık. Peki tüm bunların fiziksel bedenimiz, kişiliğimiz ve yaşamımız üzerinde nasıl bir etkisi var? Görünüşe göre oldukça fazla.

En temel düzeyde, vücutşarjla çalışır. İçimizde dolaşan bir tür enerji olmasaydı sabahları kalkamazdık; hareket edemiyorduk, hiçbir şey yapamıyorduk. Yemekten uyumaya, çalışmaktan egzersiz yapmaya kadar vücudun yaptığı her şey enerji gerektirir. Enerji vücutta ne kadar özgürce dolaşırsa, tüm bunları yapmak o kadar kolay olur.

İkincisi, vücutüretirşarj için enerji, havayı solumak ve yiyecekleri sindirmek yoluyla. Ek olarak, kriz yaratarak, önemli hissederek veya ilişkilerimiz aracılığıyla yükü üstlenerek yük oluşturabiliriz.

Üçüncüsü, vücut bir *depolama cihazı*, *harici depolama cihazı* şarj için. Daha önce de belirttiğimiz gibi, daha büyük bedenler heyecanı, duyguları ve stresi daha iyi kontrol altına alabilirken, daha ince bedenler daha kolay heyecanlanır ancak bunları kontrol altına alacak araçlara sahip değildir.

Ve nihayet vücut *şekli* Bu arada, kaslar, tendonlar ve yağlardan organlara, bezlere ve sinir sisteminin kendisi de dahil olmak üzere dolaşım, sindirim veya solunum sistemlerine kadar fizyolojimizin farklı alanlarında yük tutulur veya serbest bırakılır. En önemli, *biz büyürken yük bedeni şekillendirir*-gerçekten *şekillendirme* Çocukluğumuzun farklı aşamalarındaki çeşitli görevler ve zorluklarla uğraşırken vücudumuz. Kasılma, şarjımızla yapmak zorunda olduğumuz şeyin bir parçasıysa, vücut kronik olarak kasılacaktır. Yükümüzü başımıza ve omuzlarımıza doğru çekmek çocukluğumuzdan beri derinlere yerleşmiş bir alışkanlıksa, aslında vücut yapısında geniş omuzlar ve hükmeden bir kafa olarak kendini gösterecektir. Eğer yapmamız gereken şey karnımızın ortasındaki yükümüzü bloke etmekse, vücudun orta bölümünde kalınlaşacak ve metabolizma etkilenebilecektir. Vücut, yükü tutma şekline göre kendini şekillendirir.

Dönem *karakter yapısı* Vücut şekli, kas tonusu ve ağırlık dağılımı gibi gözlemlenebilir fiziksel özelliklerin yanı sıra tipik davranış kalıpları, inançlar ve savunmalara dayanan vücut, zihin ve ruh içindeki bir kalıplar kompleksini ifade eder. Bu yapıları öğrenmek, kendinizi ve ilişkilerinizi, aynı zamanda müşterilerinizi, müşterilerinizi, öğrencilerinizi, çocuklarınızı ve arkadaşlarınızı anlamanız için değerli bir anahtar sağlar. Bu kompleksleri tanıyarak ve onlara isim vererek onların ötesine, gerçek özünüze geçme fırsatına sahip olursunuz. Ayrıca etrafınızdakileri daha iyi anlayabilir, onlara daha fazla şefkatle sarılabilir ve kalıplarından ziyade onların gerçek benliğini destekleyen değerli etkileşim yollarını öğrenebilirsiniz.

Karakter yapısı, çocuğun ihtiyaç duyduğu şeyleri alamadığı, koşullar altında bunalıma uğradığı ya da önemli becerilerin gelişmesinin başka şekilde engellendiği çocukluğun belirli aşamalarında meydana gelen yaralanmalardan kaynaklanır. Tüm kompleksler gibi her yapı da geçmişten gelen anılara, deneyimlere ve izlere dayanan fiziksel özelliklerin, duyguların, inançların, davranışların ve kişilik özelliklerinin bir birleşimidir. Bu kompleksler bilinçli olarak ele alınmadıkça ömür boyu sürme eğilimindedir. Güvenlik duygumuza, refahımıza, sağlıklı ilişkiler sürdürme yeteneğimize ve yaşamdaki genel başarımıza müdahale edebilirler.

Bu beş temel kalıp ilk olarak 1930'larda Freud'un çağdaşı Wilhelm Reich tarafından tanımlandı. Freud gibi Reich da pratik yaptı

psikanaliz ama beden ve onun enerjisiyle daha yakından çalışıyordu. Müşterilerinin, her iki kas kasılma modeliyle ve ayrıca hastanın geçmiş boyunca ortaya çıkan yaralarla ilişkili olan savunma direnci tarzlarını fark etti. Dünyanın tarihin çeşitli dönemlerine ait jeolojik katmanları gibi, beden ve ruhta da gelişimin çocukluk aşamalarıyla ilişkili zırh katmanlarını gördü.

Kariyerimin çoğunda danışanların ve öğrencilerin karakter yapılarıyla çalıştım ve bunun teşhis ve tedavi açısından inanılmaz derecede faydalı olduğunu gördüm. Alexander Lowen, John Pierrakos, Barbara Brennan, Stephen M. Johnson, Steven Kessler ve ben de dahil olmak üzere pek çok yazar bu sistemle çalıştı; ben bunları çakralarla ilişkilendirdim. *Doğulu Beden, Batılı Zihin*. Ancak buradaki tartışma büyük ölçüde her yapının kendi sorumluluğunu nasıl ele aldığına ve yönettiğine odaklanacaktır.

Yapılar Nasıl Oluşur?

Çocuğun hayatın zorluklarıyla yüzleşmek için kullandığı savunma stratejisi, sahip olduğu becerilere bağlıdır. Sorumlulukları daha az düzenlenmiş olan daha küçük bir çocuğun hakaretle baş etme konusunda daha büyük bir çocuğa göre daha az becerisi vardır. Örneğin bebeklerin kendilerini savunacak sözel becerileri, savaşma ya da kaçma yetenekleri yoktur. Olanlardan hoşlanmazlarsa ağlayabilirler, bu da sorunu çözebilir veya çözmeyebilir. Aksi takdirde, onların en iyi savunması kaslarını sıkılaştırmak ve kendilerini korumak için çekirdeklerine doğru büzülmektir. Daha büyük bir çocuk sözel becerilere ve daha büyük bir benlik duygusuna sahip olabilir, bu nedenle farklı stratejiler kullanarak sorumluluğunu daha becerikli bir şekilde yöneterek kendini savunabilir.

Aynı zamanda neyin işe yaradığına da bağlıdır. Eğer kafanıza girip her şeyi anlamaya çalışmak mantıklıysa, o zaman çocuk bedeninden uzaklaşır. Eğer bir başkasına tutunmak istenen bağlantıyı sağlıyorsa, o zaman çocuk başkalarına karşı oldukça duyarlı hale gelir. Eğer kişinin ihtiyaçlarını karşılamak veya beladan kaçınmak için gözyaşlarını veya öfkesini saklamak işe yarıyorsa, bu bilinçsiz bir alışkanlığa dönüşür. Kurallara uymak reddedilmeyi engelliyorsa veya güçlü görünmek manipülasyondan kaçınmaya yarıyorsa, o zaman bu davranışın bir parçası haline gelir. Zamanla bu stratejiler kişinin “karakter zırhının”, savunmasının kalıcı bir parçası haline gelir.

vücuda ve enerji sistemine bağlı mekanizmalar.

Ancak karakter yapısı ek faktörler tarafından belirlenir: yalnızca yaralanmanın yaşı ve mevcut beceri düzeyi değil, aynı zamanda yaralanmanın türü, vücudun yapısı ve o sırada çocuğun alabileceği yük miktarı. Çok sayıda kardeşin olduğu ve yoğun duyguların uçuştığı değişken bir ailede büyüyen çocuk, yalnız bırakılan ve ihmal edilen tek çocuktan daha fazla yük taşıyacaktır. Elbette her sistem gibi bu da her zaman bu kadar basit ve basit bir işlem değildir. Farklı yaşlarda birden fazla yaralanmamız olabilir. Birden fazla karakter zırhı katmanı ve çeşitli savunma ve inançlar sergileyebiliriz. Çoğumuz öyleyiz.

Unutulmaması gereken önemli olan bu yapıların *desen/ervücuda yerleşenler, yük tarafından yerinde tutulan desenler*. Ve bu kalıpların bir bedeli var. Kim olduğumuzun tam ve özgür ifadesini kısıtlıyorlar. Özgürlüğümüzü, özgünlüğümüzü ve yakın ilişkiler kurma yeteneğimizi sınırladıkları için işlev bozuklukları hafiften aşırıya kadar değişir. Bu kalıpları tanımayı öğrenmek, bize onlardan uzaklaşma, onları devre dışı bırakma ve sonunda onlardan tamamen çıkıp, öz varlığımızın daha büyük mevcudiyetine geçme seçeneğini verir.

Sonraki beş bölümde bu yapıların her biri ayrıntılı olarak incelenecektir. Tüm yapıların hayatımızın farklı yönlerinde nasıl rol oynadığına dair genel bir bakış için aşağıdakilere bir göz atın: [çizelge](#) Her modeli yaralanma yaşına, inançlara, savunma stratejilerine ve diğer özelliklere göre ilişkilendiren.

Kendiniz hakkında genel bir değerlendirme yapmak istiyorsanız, size doğru gelen listelerin yanına onay işareti koyun, hatta daha güçlü bir şekilde doğru olan yönler için iki veya üç onay işareti koyun. Pek çok şeyi tek bir yapıya sığdırabilirsiniz veya bazı özellikleri bir T'ye sığdırabilirsiniz, ancak diğer özellikleri hiçbir şekilde sığdıramazsınız. Herhangi bir kişilik sistemi gibi, herkes de bu yuvalara tam olarak uymayabilir, ancak tablo size bu komplekslerin birlikte nasıl çalıştığına dair genel bir fikir verebilir. İyileştikçe ve yolumuzda ilerledikçe, bu savunmaların bazılarından büyümüş olabiliriz. Eskiden şöyle ya da böyle olduğumuzun farkındayız ama artık bu stratejileri kullanmıyoruz. Öte yandan, bir savunma katmanını incelediğimizde altından başka bir savunma katmanını ortaya çıkarabiliriz.

En fazla onay işareti sahip sütunlara dikkat edin. Bu muhtemelen sizin baskın modelinizdir. Ancak nadiren tek bir kalıba sahip olduğumuz için, muhtemelen diğer sütunlarda da kişiliğinizdeki eğilimleri gösteren, ancak birincil varsayılan kalıbınızı değil, onay işaretleriniz olacaktır. Her yapıyı daha derinlemesine okuduğunuzda yükünüzün arttığını fark edebilirsiniz.

Sizinle en alakalı olan kalıplar.

Buna bir tür patoloji veya sorununuzun ne olduğunu söyleyen başka bir sistem olarak bakmaktan kaçınmak önemlidir. Daha ziyade bunlar daha derin farkındalığa yol açabilecek karakterolojik kalıplardır. Bu kalıpları kullandığınızı fark edebilir ve neden ve nasıl olduğunun daha iyi farkına varabilirsiniz, onlardan kurtulma şansınız artar. Partnerlerinizde, çocuklarınızda, arkadaşlarınızda veya iş arkadaşlarınızda bu kalıpları tanıyabilirsiniz, onların davranışlarına kapılma tuzaklarından kaçınabilir, onlara daha fazla şefkat gösterebilir ve kişilikleriyle baş etmede daha becerikli olabilirsiniz.

Sonuç, kişinin gerçek özünde ve yükün serbest akışında yaşama yeteneğinin artmasıdır. Olabiliriz *sorumlu* bizim yükümüzü çalıştıran kalıplarımız yerine kalıplarımızın. Sonraki bölümlerde her yapıya derinlemesine bakacağız.

Aşağıdaki bilgilere daha yakından bakmak için lütfen şu adresi ziyaret edin:

www.hayhouse.com/chargePDF Bu tablonun ücretsiz indirilebilir PDF'si için.

Beş Temel Karakter Yapısı

Klasik İsimler	Şizoid	Oral	Mazoşist	Psikopat	Sert
Alternatif İsimler	Yaratıcı, Ayrılmak, İstenmeyen Çocuk	Sevgili, Birleşme, Yetersiz beslenmiş Çocuk	Dayanıklı, Mağlup Çocuk, Aşırı yönetilen Çocuk	Challenger-Defans oyuncusu, Agresif, İhanete uğradı Çocuk	Başarılı kimse, Mükemmeliyetçi, Aceleci Çocuk
Yaşı Yaralama	Rahimden 6'ya aylar	6 ay ila 2 yıllar	18 aya kadar 3 yıl	2,5 ila 4 yıl	3,5 ila 5 yıl
Ebeveyn	Sinirli, korkmuş, bedensiz	Yoksun bırakan, ezilmiş	Müdahaleci, ağlanmış, kontrol etmek	Baştan çıkarıcı veya otoriter	Cinsel olarak reddeden, soğuk, kural takipçisi
Şarj Ve Tutma Model	Tutar birlikte, yüksek ücret, gergin	Devam ediyor, çökmüş, düşük şarj	Tutar, yoğun, engellendi şarj	Tutar, dışarıdan yönlendirilmiş, yüksek şarj	Geri çekilir, yüzey, yüksek şarj

Hediyeler	Bağlı ruha, zeki, yaratıcı	sevgi dolu, cömert, bakımlı, akıcı	Sadık, istikrarlı, hasta	Güçlü irade, büyük enerji, karizmatik	Başarılı, iyimser, yapılandırılmış
Zorluklar	Şekillenme	Alma, kendini güven	Bireyleşme, harekete geçmek	Güvenlik açığı, güven, teslimiyet	His otantik öz, sahip olmak gölge
Korku	Düşme ayrı, gidiyor deli	Terk edilme	Maruziyet, aşağılama	Teslim olmak diğerleri	Teslim olmak duygular
şüpheler	Sağa var olmak	Sahip olma hakkı	Harekete geçme hakkı	Sevme hakkı	İsteme hakkı
Yanılsama	benim aklım vücudum	Aşk çözecek her şey	deniyorum lütfen sen	Hepsi bir irade meselesi	Performans: her şey
Merkez Duygu	Korku	Üzüntü	kırgınlık, suç	Kızgınlık	Utanç
Kişilik	zihinsel, yaratıcı, dağınık	Muhtaç, bağımlı, birleşme	Ağır, geri çekilmiş, sıkışmış hissediyor	Güç aç, inatçı, aksine	Gurur duymak, rekabetçi, motive
Savunma Strateji	Geri çekilmek, kaçmak	Sabitle diğerleri yıkılır	Diren, saklan	Hakim, kontrol	Rekabet etmek, rol yapmak, kuralları takip et
Gözler	Boş, dağınık	Yalvaran	Cefa, kafası karışmış	Komuta	Köpüklü, parlak
Vücut İşaretleri	İnce, ince, açısız	Yuvarlak, yumuşak, batık göğüs	Sıkıştırılmış, kalın, yoğun	Kalın omuzlar, gevşek pelvis, güçlü kafa	Çekici, sıkı, iyi tonda, uygun
İyileştirme	Topraklama, şekillenme	Çekirdeği bul, ayağa kalk kendi ayakları üzerinde	Taşınmak direnç eylem, söyle "HAYIR"	Güven bir şey daha büyük sen	Kabullenmek ihtiyaçlar, duygular, gölge

bölüm 19

the ŞİZOID YAPI



Dünyalar Arasında Yakalanmış

Serena atölyeme ilk girdiğinde onun çekici hatlara sahip yüz hatları, parlak gözleri ve uzun, ince vücudu beni çok etkiledi. Onunki narin bir güzellikteydi, porselen bir bebeği andırıyordu. Dikkatli kullanılmazsa neredeyse kırılıp parçalanacakmış gibi görünüyordu.

Gülümsedi ve elimi sıktı ama bakışlarıyla karşılaştığımda enerjik bir şekilde biraz geri çekildi. Onun utangaçlığını ve narin vücudundaki gerilimin yoğunluğunu hissettim. Yarı dolu odayı tarayıp oturacak bir yer bulduktan sonra en sonunda arka taraftaki koltuklardan birini seçti ve dikkatlice oturdu ve şalını etrafına sardı.

Atölye ilerledikçe dikkatli görünüyordu ve bol miktarda not alıyordu. Birinci çakradan bahsettiğimizde daha sessizleşti, içine kapandı, neredeyse solgunlaştı. Bir şeyin onu tetiklediğini anlayabiliyordum, bu yüzden topraklama egzersizi için bir gönüllü istediğimde elini kaldırdığında şaşırdım. Yabancılarla dolu bir odanın önünde savunmasızlığınızı ortaya çıkarmak hiç kimse için kolay değildir. Ancak bir atölye çalışmasının başlarında, insanlar birbirini gerçekten tanımadan önce, bu daha da korkutucudur. Onu asıl meselesi olan Şizoid bir karakter yapısı olarak tanımak *korku* Bunun çok cesur bir hareket olduğunu biliyordum.

Onu bacaklarının üzerine doğru itmesi, ayaklarını enerjik bir şekilde aşağıya ve dışarı doğru bastırması, dizlerini büküp düzleştirmesi için cesaretlendirdim. Bacaklarındaki kanalların açılmasının onun için tam bir muamma olduğu açıktı. Onu yapıyordu

Talimatlarımın mekaniğini takip etmek en iyisiydi ama enerjiyi zorlayamadı *başından sonuna kadar* onun bacaları. Sanki içeriden gelen enerjiyi hissetmek yerine, bir kukla ustasının kuklayı hareket ettirmesi gibi ayaklarını dışarıda dolaşarak, hareket ettirerek buluyordu.

Ancak çok hızlı bir şekilde tüm vücudu heyecandan titremeye başladı. İlk çakrasının bu yükü topraklama yeteneğinin hâlâ zayıf olduğunu bildiğimden, onun fazla yüklenmesini istemedim, bu yüzden boşaltmanın bir yolu olarak ellerimi nazikçe itmesini sağladım, bu arada topraklandı ve şu sözleri söyledi: "Ben varım." Burada." İlk başta kelimeler mekanikti, neredeyse bir soruydu, ancak cümleyi birkaç kez daha tekrarladıktan sonra bu ifadenin gerçekliği anlaşılmaya başladı ve vücuduna yeni bir sağlamlık geldi. Belki de ilk kez bedenini gerçekten işgal etme hissine kapılmıştı. Koltuğuna geri dönerken daha parlak ve daha canlı görünüyordu, hâlâ biraz titrekti ama içinde tam olarak tanımlayamadığı bir şeyin gerçekleştiği hissine kapılmıştı.

Serena, Yaratıcı, Ayrılma Modeli ve İstenmeyen Çocuk olarak da adlandırılan Şizoid karakter yapısının klasik bir örneğiydi. Çocuğun mutlaka *öyleydi* istenmeyen, ancak onların deneyimi *his* istenmeyen, yersiz veya ait olmayan.

Yaralanmanın Şizoid Kaynağı

Aniden korkunç bir hastalığa yakalandığınızı, fiziksel koordinasyonunuzu elinizden aldığınızı, konuşma ve dili anlama yeteneğiniz de dahil olmak üzere tüm hafızanızı sildiğini ve sizi sıırsıklam ve çırılçıplak bir şekilde yabancı bir gezegene düşürdüğünü hayal edin. Hiç bir şey tanıdık değil. Daha önce hiç görmediğiniz yaratıklar ve yorumlayamayacağınız sesler var. Vücudunuzu pek iyi çalıştıramıyor gibisiniz.

Kulağa korkunç geliyor değil mi? Bu senaryoyu hayal ederken bedeninizin enerjik olarak ne yaptığına dikkat edin. Çekirdeğine çekilerek geriliyor mu? Yerden uzağa doğru yukarı mı çekeceksiniz? Kafanın içine acele mi ettin? Kendinizi nefesinizi tutarken mi buluyorsunuz?

Şimdi, hayattan daha büyük sevgi dolu bir figürün sizi nazikçe ve şefkatle kaldırdığını, sizi bir battaniyeye sardığını ve yumuşak soğutma sesleri çıkararak sizi sıcak göğsüne getirdiğini hayal edin. Kendini güvende hissediyorsun. Artık tutmayı bırakabilirsin

kendinize o kadar sıkı bağlanıyorsunuz ki. Rahatlayıp etrafınıza bakmaya başlayabilirsiniz.

Gelebilirsin.

Bu, saatlerce süren kasılmalardan nihayet çıktığımızda, başımızı rahmin girişine vurduğumuzda ve en sonunda soğuk ve yabancı fiziksel dünyaya itildiğimizde, doğumumuzun koşulu budur. Nasıl doğmuş olursak olalım, rahim ile dış dünya arasındaki zıtlık çok belirgindir. Ancak doğumumuzu nasıl atlattığımızın, kendi bedenlerimizle ve etrafımızdaki dünyayla ne kadar rahat ilişki kurduğumuzla çok ilgisi var.

Eğer memnuniyetle karşılanır ve korunursak, sıkı sıkıya sarılırsak ve bu gerçekliğe sevgi ve sıcaklıkla temellenirsek, hayatta kalacağımızı hissetme şansımız yüksektir. Sinir sistemi rahatlayabilir ve bir bedene sahip olmanın bu tuhaf yeni deneyimini işlemeye başlamasına izin verebilir.

Peki ya sizi tutacak, sakinleştirecek kimse yoksa, sinir sisteminizi düzenleyecek ve her şeyin yoluna gireceğini size bildirecek sıcak bir vücut yoksa? Peki ya bir çocuk odasına götürölseniz, tanıdık olan tek bedenden uzaklaştırılırsanız, parlak ışıklar altında, travma geçirmiş ve çılgın atan diğer birçok bebeğin yanına tek başına bırakılırsanız? Bir şeylerin son derece yanlış olduğu, sinir sisteminizin anlayamadığı veya uyum sağlayamadığı bir şey olduğu hissine kapılırsınız. Etkili bir şekilde konuşamıyor veya uzuvlarınızı hareket ettiremiyorsanız, kendinizi savunmak için yapabileceğiniz tek bir şey var:*sözleşme*.

Eğer durum düzelmezse, o kasılmış durumda kalabilir, kaslarınızı özünüze çekebilir, varlığınızın temel özüne korkunun damgasını vurabilirsiniz. Tıpkı bir tüp dış macununu sıkmanın bir maddeyi tüpün tepesinden dışarı itmesi gibi, bu kasılma da yaşam gücünün muazzam yükünü yukarıya, kafanın içine ve hatta vücudun dışına iter.

Bu, üst çakraları zamanından önce uyarır, çünkü zihinsel aygıtın deneyimlediği herhangi bir şeyi anlamlandırma yolu yoktur. Olan bitenin bağlamı yok; dili anlamıyorsun, çevreni tanıımıyorsun, bir şeyin nasıl yapılacağını bilmiyorsun. Dinleyn ve ne kadar bakarsanız bakın, bu herhangi bir anlayışa yol açmaz. Ama bu denemekten alıkoyamaz.

Bunun yerine üst çakralarınız sıra dışı bir şekilde açılır; izlenimler bilincinize akacak ve onları temellendirecek hiçbir şey olmayacaktır. Size dokunulmaz ve tutulmazsanız, "kafanızda yaşamak" kalıcı bir durum haline gelebilir; çocukluğunuz boyunca bedeninizi inşa ederken, yetişkinlikte yeni şeylerle uğraşırken ve sürekli olarak terör yükünü yönetmeye çalışırken mevcut olur. bu artık vücudunuza bağlı ve bilinçaltınızı çalıştırıyor

akıl. Sonuç, iç ve dış dünyalar arasında çok az izolasyona sahip, daraltılmış bir bedende yaşayan çok yetenekli bir zekadır.

Ve şaşılacak bir şey yok. Böylesine korkunç bir deneyim, son dokuz aydır içinde bulunduğunuz rahmin huzurunu veya belki de bedensiz özgürce yüzen ruh dünyasını özlemenize neden olabilir. Garip ve tehlikeli bir dünyada korunmasız olan bu küçük beden değil, burası sizin eviniz olacaktır.

Şizoid/Yaratıcı karakter yapısı, beş ana yapı arasında en genç yaralanmaya sahip olanıdır. Annenin hamileliği konusunda kararsız olması, çocuk sahibi olmaya direnmesi veya annenin kendisi Şizoid olsa bile rahimde bile ortaya çıkabilir. Bu, annenin vücudunda enerjik bir kasılma yaratabilir ve bu kasılma, çocukla bilinçsiz, duysal bir düzeyde iletişim kurar: "Bana yetecek kadar yer yok. Ben istenmeyen biriyim. Güvende değilim. Ölebilirim." Beyin henüz bunun için yeterince gelişmediğinden bu bilişsel bir düşünce değildir; *tehlike karşısında çaresizliğin hücresel bir izidir*. Hafif derecede yüklüyse korku veya rahatsızlık kaynağı olabilir. Eğer çok yüklüyse terör hissi verir.

Bu yaralanma, doğum travması veya yaşamın ilk altı ayında ortaya çıkan herhangi bir zorluk sonucu da meydana gelebilir. Bu, bir bebeğin yaşam gücünün bir vücut oluşturmaya ve fiziksel dünyanın koşullarını öğrenmeye gittiği zamandır: yemek yeme, sindirme ve kenarlar, sınırlar ve yer çekimiyle baş etme. Eğer çocuk annesiyle iyi bağ kuramamışsa, ondan ayrılmışsa, annesini kızgın ya da zehirli buluyorsa ya da tehlikeli bir ortamda doğmuşsa, sözel ya da kassal becerileri olmayan genç bebek yalnızca kendi içine, derinlere çekilebilmektedir. bir koruma olarak kendi içine. Bu, eğer düzeltilmezse, ömür boyu enerjik ve bedensel kasılmalara neden olabilir.

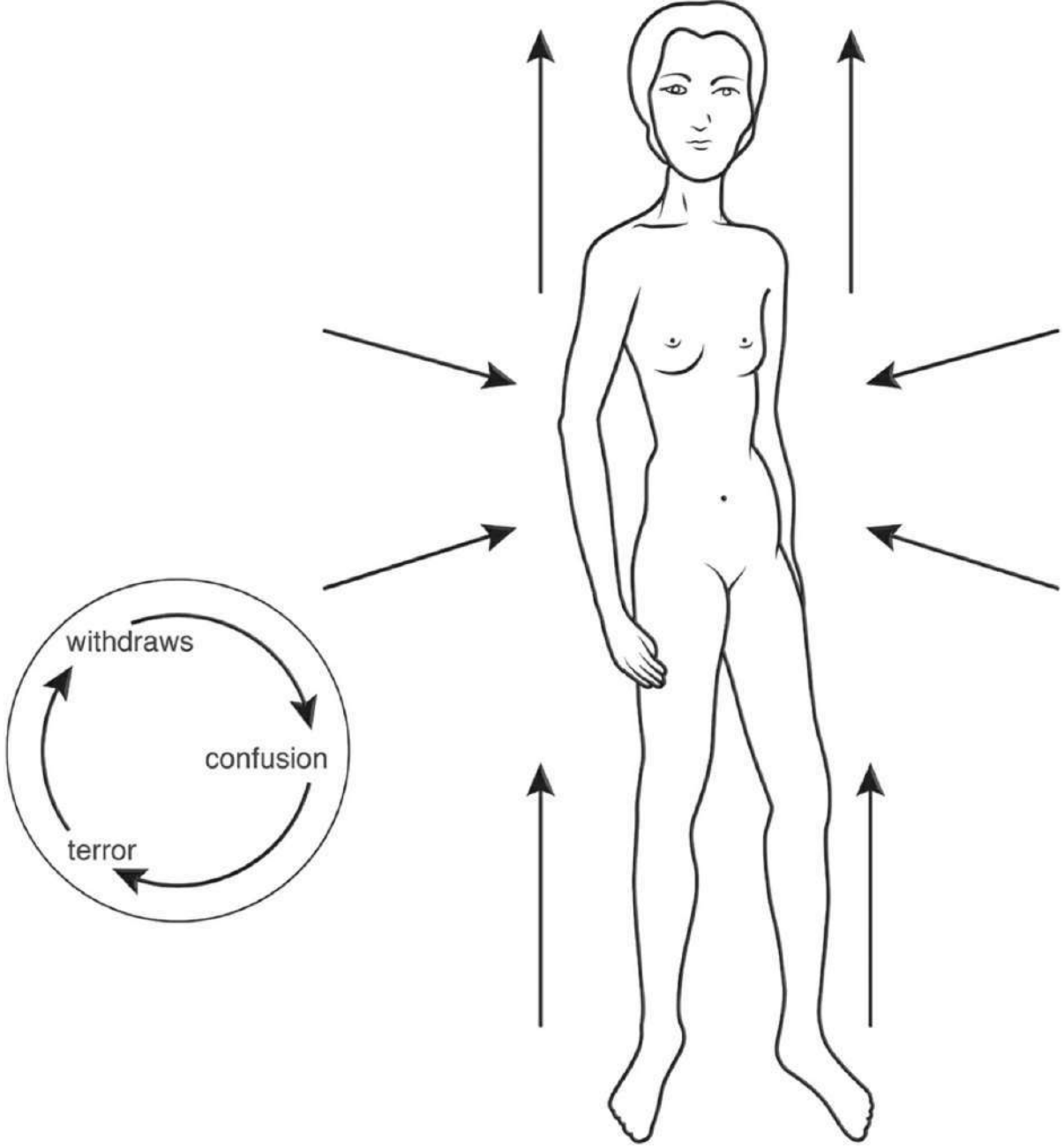
Çakralar açısından bu durum ilk çakrada eksiklik, üst çakrada ise fazlalık yaratır. Bedenlenme tam olarak gerçekleşmez ve bazen buna güçlü bir arzu eşlik eder. *Olumsuz* burada olmak, vücudu küçük ve ince tutmak bile. Böyle bir insanın bir ayağı maddi dünyada, bir ayağı manevi dünyadadır.

Genişleyebileceğiniz tek yer, fiziksel dünyanın sınırlarını aşan ve sürekli daralmadan hoş bir rahatlama sağlayan zihinsel veya ruhsal dünyalardır. Belki de çocuk, sadece bir ayağı bu dünyanın sularındayken, hiçbir zaman tam anlamıyla bedenlenemeyen, burada olmayı isteyip istemediğinden bile emin olmayan, yeni geldiği eterik dünyaya geri dönmeye çalışıyor. Bunun yerine zeka ve hayal gücü, gerçekliğe karşı hoş bir panzehir, bu dünyada bulamayacakları geniş bir ev ve güvenlik duygusu sunuyor.

dünya.

Sevgi dolu bakıcıların sağladığı güvenlik ve güvence olmadan, çocuk vücudunu bu enerjik kasılma etrafında inşa eder. Genişletmek yerine *içine* Dünya ve yer kaplıyor, çocuk bunun yerine küçülüyor *itibare* dünya kendini küçük tutuyor. Kasılma hayatta kalmakla eşdeğerdir ve onu bırakmak bir ölüm kalım meselesi gibi gelir. Bu çok kötü bir ikili açmazdır: Tüm bu yüke tutunmak son derece rahatsız edicidir, ancak onu bırakmak, sahip olduğunuz tek kimlik duygusunu kaybetmek gibi bir duygudur.

Bu kasılma sadece vücutta değildir. İlişkilerden, kariyerlerden veya herhangi bir zorlu durumdan sözleşme yapmayı içerebilir. Vücutta bir yük oluştuğunda sesin birdenbire küçülmesine ve çocuksulaşmasına neden olabilir. Korkulu gözlere neden olabilir ve sanki çocuk, varlığının derinliklerinde, düşmanlık hissi veren bir şeyden uzaklaşmaya çalışıyormuş gibi yüksek derecede skolyoz (omurganın yanlış hizalanması) bile gördüm.



Şekil 10 Şizoid Karakter Yapısı: İnce, büzülmüş, yukarı doğru çekilmiş

Şarj Düzeni

Eğer vücut kaslı ve enerjisel olarak çekirdeğe doğru kasılırsa,

uzun ve zayıf olmak ya da bazen sadece minyon olmak. Sanki kişi yer kaplamaktan korkuyor ve hatta burada olma hakkını bile sorgulayabiliyor. Bir nehrin dar bir kanaldan geçerken nasıl daha hızlı ve daha çalkantılı bir akış oluşturduğunu veya daralmış kan damarlarının yüksek tansiyona yol açtığını düşünün. Aynı şekilde vücut kasıldığında yük daha dar bir açıklıktan geçerek daha yoğun hale gelir. Enerjiyi taşıyacak daha geniş ve daha sağlam bir çekirdek kanal olmadığında, kişi çok hızlı bir şekilde şarj olur, ancak çok küçük bir şarj bile bunaltıcı gelebilir.

Şizoidin ince bedeninin iç ve dış dünyalar arasında çok fazla kalkını olmadığından, olaylar onları diğerlerinden daha güçlü bir şekilde etkileme eğilimindedir. Yüksek sesler, sert sözler, parlak ışıklar veya yoğun durumlar (hem olumlu (çok sayıda insanın olduğu bir parti gibi) hem de olumsuz (tehdit edici bir durum gibi) çok fazla gelebilir. Bu, en temel savunması enerjik bir şekilde durumdan geri çekilmek olan son derece hassas bir kişiyi ortaya çıkarır.

Bunalmışlık, mevcut zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkamamaktır. Tüm karakter yapıları bunalmışlık hissinden kaynaklansa da farklı şekillerde ortaya çıkarlar, dolayısıyla her yapı için tepki farklıdır. Şizoidde her türlü bunalma orijinal kasılmayı tetikler. Steven Kessler, kitabında *5 Kişilik Modeli*,¹ buna şunu diyor *Ayrılma Deseni*, çünkü başka bir kişiye göre, mevcut durumdan uzaklaşıyormuş gibi gelir. Bir tartışmayı terk edebilirler; seks sırasında boşluk bırakabilirler; ya da partiden ayrılıp dışarı çıkıp sessiz bir yere gitmeleri gerekebilir. Fiziksel olarak hala mevcut olsalar bile, enerjisel olarak da ayrılabilirler. Kişinin tamamen orada olmadığını hissettiren bir tür boşluk veya boşluk vardır.

Eğer geri çekilme gerçekleşemezse, Şizoid onların yükünü parçalar. Parçalanma neye benziyor? Bir kişi hızla konuyu değiştirebilir, gergin veya düzensiz hareketler sergileyebilir, dikkatini birçok yöne dağıtabilir veya daha patolojik durumlarda, her biri çekirdek yükün bir parçasını taşıyan birden fazla kişilik olarak bile ortaya çıkabilir. Bazı insanlar, birden fazla işe sahip olmak veya birden fazla sevgiliye sahip olmak, bir yerden bir yere taşınmak veya farklı şeylere çok fazla ilgi duymak yoluyla sorumluluklarını bölerler. Böyle bir kişi şöyle diyebilir: "Her yerdeymişim gibi hissediyorum." Ve gerçekten de öyleler.

Kelimenin kökü *Şizoid* *araçbölme* ve bu yapının yüklerinden ayrılmanın bir yolu var. Bu arada, bu çok daha ciddi bir durum olan şizofreniyi ima etmiyor. Daha ziyade, bu sadece farkındalığın olduğu anlamına gelir

bedenden ve hatta cinsellik, duygular, güç veya aşk gibi kendi benliklerinin yönlerinden ayrılırlar. (Bunların alt çakralarla olan ilişkiler olduğuna dikkat edin.) Bu yapıya sahip öğrencilerimden biri bir atölye sonrasında şöyle dedi: “Artık tüm hayatımı sanki bir filmde başka birini izliyormuşum gibi uzaktan kendimi izleyerek geçirdiğimi fark ediyorum. .”

Pek çok Şizoid, genellikle yoga ve meditasyona, oruca, yükseliş felsefelerine veya entelektüel alemlere ilgi duyan son derece manevi insanlardır. Yoga yapmak bedenlerini bulmalarına yardımcı olabilir, ancak bazı durumlarda aşkınlık arayışı bir kaçış biçimi olarak kullanılabilir ve savunmayı şiddetlendirebilir. Meditasyon onlara doğal gelir ve zayıf olmalarına rağmen oruç tutmak veya günlük yaşamın zorluklarından kurtulmak için genellikle kolay zamanlar geçirirler. Yalnız kalma konusunda büyük bir eğilimleri vardır ve başkalarından uzakta, kendi başlarına olduklarında tekrar dengeye gelmeyi öğrenmişlerdir. Doğal olarak içe dönük olma eğilimindedirler.

Deseni Şu Durumlarda Tanıyın:

- Acilen geri çekilme ihtiyacı hissediyorsunuz. Kafanın içinde
- yaşıyorsunuz ve vücudunu inkar ediyorsun.
- Mevcut bir tehdit olmamasına rağmen korkuyorsun.
- Enerjinizi dağıtıyorsunuz ya da parçalıyorsunuz.
- Kendinizi yalnız ve yalıtılmış hissediyorsunuz.
- Maneviyatı bir kaçış olarak kullanıyorsunuz.

Şizoid Desenin Hediyesi

Tüm yapılar gibi, kişi kalıpları üzerinde çalışsa ve yapının ötesine geçse bile geliştirilen, saklanabilen hediyeler vardır. Şizoidde bu yetenekler ruhla bağlantıyla ilgilidir.

zeka ve yaratıcılık. Aşağıda hediyelerin daha ayrıntılı bir açıklaması yer almaktadır.

*Zihinsel çeviklik.*Yüksek duyarlılıkları nedeniyle bu yapı entelektüel, ruhsal ve yaratıcı açıdan yetenekli olma eğilimindedir. Koşullar tarafından tetiklenmediklerinde, olayları derinlemesine düşünme ve birden fazla bakış açısı görme yeteneğine sahiptirler. Entelektüel yetenekleri onları bilgisayar programcılığı, akademisyenlik ve araştırma, akademik öğretmenlik gibi mesleklere veya soyut fikirlerle ilgilenen diğer alanlara çeker.

*Diğer uçaklara erişim.*Şizoid tipler tam olarak dünyevi dünyada olmadıkları için ruh dünyasına ulaşma yeteneğine sahiptirler. Ötekilerden rehberlik alırlar, melekleri veya kanal varlıklarını görürler ve geçmiş yaşamları hissederler. Daha pratik ve ayakları yere basan insanlara bu naif veya aptalca görünebilir, ancak Şizoid kalıp için görünmeyen dünyayla olan bu bağlantı çok gerçektir. Kelimenin klasik anlamıyla son derece sezgisel, içe dönük ve ruhsal yönelimlidirler.

*Yaratıcılık.*Buna aynı zamanda sanatçılarda, yazarlarda, müzisyenlerde veya şairlerde sıklıkla bulunduğu için Yaratıcı yapı da denir. Sorunlara kolayca yaratıcı çözümler bulurlar ve kalıpların dışında düşünebilirler (başlangıçta hiçbir zaman kalıplara sığmamışlardır!). Ancak sanatçılıkları mükemmel olsa bile (çoğu zaman olduğu gibi), ilgi odağı olmak korku kompleksini tetikleyebileceğinden, çalışmalarının tanınmasında zorluk yaşarlar. Bunlar genellikle yetenekleri kabul edilmeyen keşfedilmemiş dahilerdir.

*Hafif yaşam.*Şizoid tipler genellikle daha az eşyaya sahip olmaktan memnundurlar ve akıcı ve hafif kalmayı severler. Zaten yeryüzüne güçlü bir şekilde bağlı olmadıkları için insanların, yerlerin ve nesnelerin üzerlerinde pek bir etkisi yoktur. Sık sık ikamet yerlerini değiştirirler ve birikimden hoşlanmazlar. Para çok büyük bir çekim değil, ancak eğer bir miktar servetleri varsa, bu bir yerlerdeki bir bankada mühürlenirken harcamaları oldukça tutumludur. olan bir adam tanıyordum *milyonlar*cabankadaydı ama bir yemek için ucuz bir şişe şarabın maliyeti konusunda endişeliydi.

*Alçak gönüllülük.*Şizoidler büyük egolara sahip olmama eğilimindedirler ve bunun yerine hizmette olmayı, kendi başlarına sessizce, göreceli olarak huzur ve özgürlük içinde çalışabilecekleri işleri seçmeyi tercih ederler. Başkalarına harika destek verirler ve bu konuda harikadırlar.

ileriye düşünmek.

Şizoidi İyileştirmek

Bir zamanlar 40'lı yaşlarının başında çekici bir kadın olan bir müşterim vardı. Görünüşte bana geldi çünkü daha önce hiç ikinci bir randevusu olmamıştı. Nedenini sorduğumda çok heyecanlandığını, tedirgin olduğunu, boğazının tıklandığını ve konuşamaz hale geldiğini söyledi. Bütün akşam orada oturup sohbet edememenin ikinci bir buluşma için kesinlikle iyiye işaret olmadığını anlayabiliyordum. Randevuda korku hissedip hissetmediğini sordum ve o da korkmaktan çok heyecanlandığını ancak heyecanın vücudunda korku gibi hissettiğini ve kasılmasına neden olduğunu söyledi. Bu onun bilinçli kontrolünün ötesindeydi.

Ücret açısından modeli yeniden çerçevelemek için birlikte çalıştık. Ona yüküyle arkadaş olmayı, bunu canlılığının bir parçası olarak görmeyi ve vücudundaki yükü nasıl takip edeceğini öğrettim. Yükün boğaz çakrasında sıkışıp kalmasına çaresizce izin vermek yerine, yüke gidecek sağlam bir yer vermek için ona onu ayaklarına doğru itmeyi öğrettim. Aşk hayatının uzun vadeli sonucunu bilmiyorum ama sorumluluğunu üstleneceği bir yere sahip olmak, sadece birkaç seansta ona çok yardımcı oldu.

Şizoid'in öncelikli kaygısı güvenlidir. Onsuz iyileşemezler. Ancak güvenlik her zaman dış dünya tarafından sağlanamaz; herhangi bir şeyin tamamen güvenli olduğunun garantisi yoktur. Bacaklardaki kanalların açılması ve topraklamanın öğrenilmesiyle sağlanmalıdır.

Güvenlik sağlanmadığında sinir sisteminin rahatlaması zordur. Bu, kişinin bilinçli kontrolünün ötesine geçer ve sinir sistemine ve yük düzenine bağlı hale gelir. Başka bir deyişle, kapının kilitli olduğunu biliyor olabilirsiniz ancak aşırı dikkatinizden vazgeçemiyor ve kendinizi rahat hissetmiyor olabilirsiniz. Bu nedenle, herhangi bir suçlamayı gündeme getiren hemen hemen her durum, aynı anda korkuyu da beraberinde getirir ve bu, daha sonra beden bir alışkanlığı haline gelir.

Bir bebek için güvenlik, sevgi dolu ebeveynler tarafından tutulmak, sallanmak, zıplatılmak ve uygun şekilde dokunulmakla sağlanır. Bedendeki yarığı iyileştirmek için Şizoid'in fiziksel dokunuşa ve buna çok ihtiyacı vardır, ancak bu onların genellikle aradıkları bir şey değildir. Fiziksel aktivite, düzenli masaj, hatta derin doku

kaporta çalışması (çok acı verici olmadığı sürece) kesinlikle gereklidir. Bununla birlikte, bu türün yalnızca konuşma terapisi araması, hatta şahsen yerine Skype veya telefon aracılığıyla çalışan bir terapisti seçmesi daha olasıdır.

Uygulama kapsamınız açısından dokunmanın uygun olmadığı bir terapistseniz, Şizoid desenli danışanınıza düzenli masajlar veya diğer dokunma ve fiziksel aktivite biçimleri atamanız çok önemlidir. Vücudunuzu şarj etmek için itebileceğiniz sağlam bir şeyin olması da önemlidir. Bu, temel topraklama alıştırmasında olduğu gibi zemin olabilir veya bir duvar olabilir. Fiziksel teması kullanabiliyorsanız, gözlerle bağlantı kurarken kişinin ellerinize bastırması yararlı olabilir.

Sürekli olarak bedene atıfta bulunmak da önemlidir. Herhangi bir sorun ya da duygudan bahsederken ya da herhangi bir yüklenmenin ortaya çıktığını görürseniz, "Bunu vücudunuzun neresinde hissediyorsunuz?" diye sorun. Bu, zihin-beden boşluğunun kapatılmasına yardımcı olur ve vücudun iç süreçleriyle önemli bir ilişki kurmaya başlar.

Sonuçta Şizoidlerin yüklerini dokulara toplayarak nasıl yöneteceklerini öğrenmeleri gerekiyor. Ancak bunu ancak vücutları genişlediğinde ve onlara yükü kontrol altına almaları için daha fazla alan sağladığında yapabilirler. O zamana kadar, basit boşaltma onların daha rahat olmalarına yardımcı olabilir.

Şizoid Genişleme Egzersizi

Aşağıdaki alıştırmaya, Şizoid'in bedenden ayrılmasında kayda değer değişimler yaratabilir ve onların daha mevcut ve sağlam olmalarına yardımcı olabilir. Kendi içlerine ve bedenlerine düşmelerine olanak tanıyan bir genişleme hissi üreterek, çekirdekteki kronik kasılmanın önlenmesine yardımcı olur.

Kişiden önümde durmasını rica ediyorum ve onun izniyle bir ellerimle vücudun çeşitli yerlerine baskı yapacağımı anlatacağım. Onlara ne zaman dokunsam, derin bir nefes almalarını ve nefes verirken vücutlarının o kısmını elime doğru itmelerini söylüyorum.

Ekstremitelerden başlıyorum, genellikle üst kollardan başlıyorum. Önce bir tarafa, sonra diğer tarafa, elime yaslanmamasını, çekirdeğinden dışarı çıkmasını ve içinde yaşadığı enerjik alanın genişlediğini hayal etmesini söylüyorum. Bana doğru ittiklerinde, hafif bir direnç gösteriyorum; onların gerçek bir çaba sarf etmelerini sağlayın, ancak dışarıya doğru hareket edemeyecekleri kadar değil.

Daha sonra uyluklara, kalçalara, omuzlara, üst ve alt sırtta gidiyorum. Söylemeye gerek yok, kalçalardan, göğüslerden veya genital bölgeye yakın herhangi bir şeyden kaçınıyorum.

Yavaş yavaş çevreden merkeze doğru ilerledikçe, son adımlarım onların üçüncü çakralarına, ardından göğüs kemiğine doğru itmek olacak. En son adım ise

Kişinin ellerini avuç ileri dışarı bakacak şekilde vücuduna yakın bir şekilde yukarı çekmesini sağlayın ve sonra o kollarını dzleştirirken ellerimin direncini iterek beni uzaklaştırmasını sağlayın. Bu son adım onlara, kendilerinin yok olması yerine, çevrelerindeki bir şeyin yok olmasını sağlayabileceklerini ğretir. Bu, sevmedikleri şeylerden uzaklaşmak yerine daha fazla yer kaplamalarına olanak tanır.

Sonuç olarak kişi kendini daha büyük, aynı zamanda daha sağlam ve daha yetişkin hisseder. Çekirdekteki genişlemeyle ruhun bedene inmesi için yer vardır.

bölüm 20

the ORAL YAPI



Empatik Aşık

Sandra anında rahatlatıcı olan nazik bir tavırla sıcak bir şekilde gülümsedi. Yuvarlak vücudu ve yumuşak hatları aynı anda çocuksu ve anaç bir tatlılığa sahipti. Birisiyle ilk kez tanışan herkesin yapacağı gibi davranmasına rağmen, enerjik bedeni sanki benimkiyle birleşecekmiş gibi fiziksel bedeninin önüne geçiyordu.

Oturduğunda omuzlarının yuvarlak olduğunu, göğsünün biraz içbükey olduğunu ve ilk başta dost canlısı olan gözlerinde örtülü bir üzüntü bulunduğunu fark ettim. Seansımıza yeni başlamış olmamıza rağmen her an ağlamaya hazır görünüyordu.

Neden bana geldiğini sorduğumda hemen kocasından bahsetmeye başladı. Söylediği her şey partneriyle ilgiliydi ve çok az kendisi hakkındaydı. Ona kendi ihtiyaçlarının neler olduğunu sordum ve o da partnerinin farklı olmasına ve hala kendisinin dışına odaklanmasına ihtiyaç duyduğunu söyledi.

Çelişkili görünebilir ama Sandra çok duygusaldı ama yine de kendi özünü pek iyi hissetmiyordu, kendi içsel ipuçlarının üzerinden atlıyordu. Çoğu zaman başkalarının ihtiyaçları karşısında bunaldığını hissediyordu; çünkü onların ihtiyaçlarını kendisinin hissettiğinden daha fazla hissedebiliyordu. İlişkilerine, çocuklarına ve sosyal hayatına son derece odaklanmıştı. Bana yalnız vakit geçirdiğinde biraz depresyona girdiğini ama başkalarına hizmet ederken canlandığını ve bunun da ona bir amaç duygusu verdiğini söyledi.

Sandra, aynı zamanda Aşık, İhtiyaç Yapısı, Birleşme Modeli ve Yetersiz Beslenmiş Çocuk olarak da adlandırılan Sözlü karakter yapısının bir örneğidir.

Yaralanmanın Oral Kaynağı

Yaşamın ilk altı ayında (Şizoid yaralanma evresi) bebeğin dikkati ve enerjisi büyük ölçüde bedeni çalıştırma ve fiziksel dünyayla baş etme mücadelesine, kısacası hayatta kalma mücadelesine odaklanır. Yemek yeme, sindirim ve çevreye alışma süreci tamamlandıktan sonra çocuk, bakıcılarının daha fazla farkına varmaya başlar.

Her gün gördüğünüz bu büyük insanların sizi besleyen, tutan ve sizinle ilgilenen kişiler olduğunu öğrenmek, umarım bir düzeyde güven, emniyet ve limbik rezonans inşa etmiştir. Hayatta kalacağınıza dair somutlaşmış bir duyguyla, duygusal ihtiyaçlar artık yüzeye çıkıyor ve başkalarıyla olan ilişkinizi öne çıkarıyor.

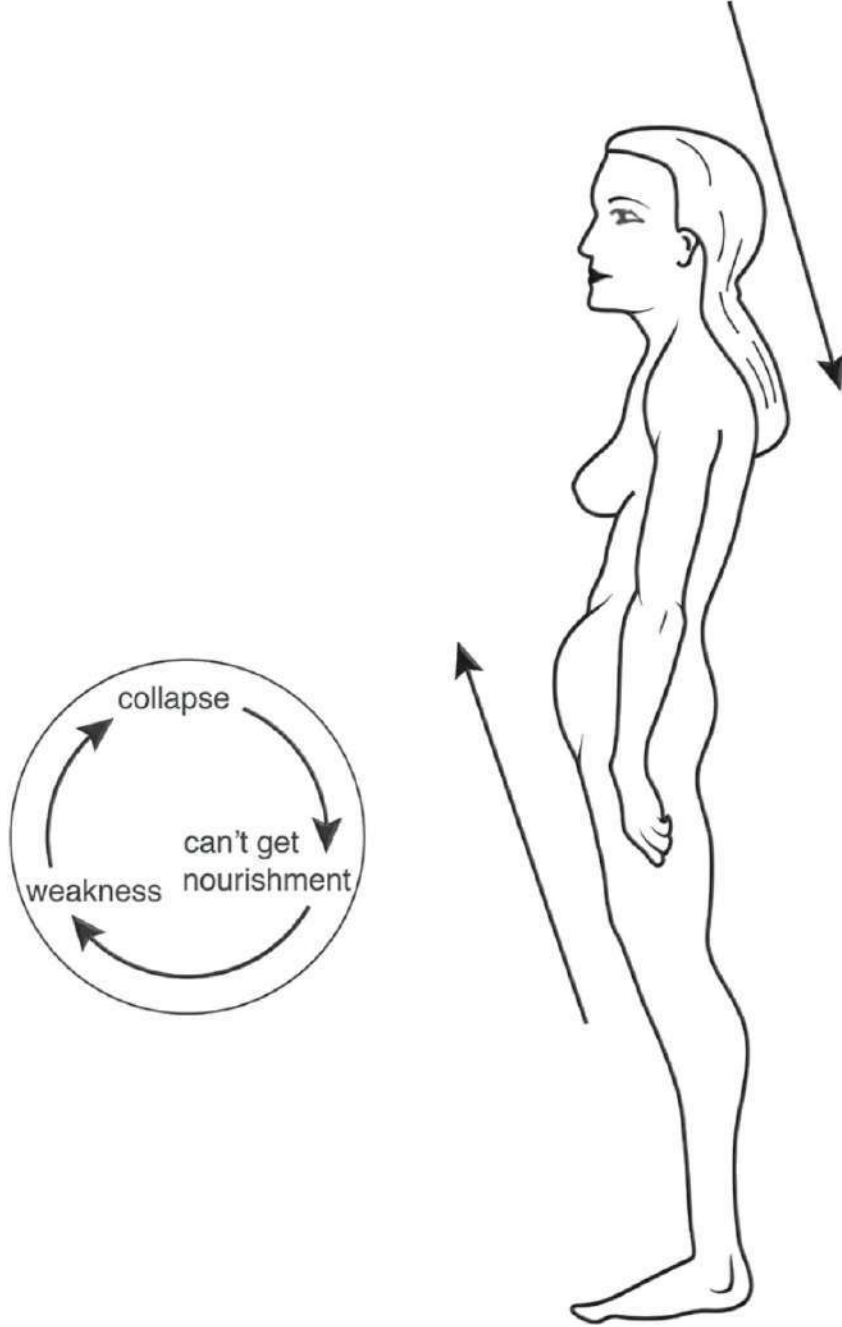
Bu, çocuğun kendi ihtiyaçlarını karşılayamayacak kadar küçük olduğu bir dönemdir. Henüz sözel bir dile sahip değildir ve dünyası, enerjisini harekete geçiren, rahatlatan veya yönlendiren duyuşal izlenimlerden oluşur. Doğal olarak bu sorumluluğun büyük bir kısmı kendisinin dışında, onu besleyen ve ona bakan insanlara yöneliktir.

Çocuğun ihtiyaçları ifade edilir *bilinçsizce* duygu yoluyla. Bilinçsizce söylüyorum çünkü çocuk aktif olarak ihtiyaçlarını hissetmiyor, aksine *tepkisel olarak* onları hissediyoruz. Yani çocuk “Bu süt çok sıcak” ya da “Bir şey beni sıkıyor” diye düşünmez; bu sadece etraftaki herkese kendini ifade eden, vücutta ani bir yük hareketidir. Genellikle ağlayarak ağızdan ve hareket halindeki uzuvlardan çıkar. Sağlıklı bir aile ortamında çocuğun ağlaması onun karnını doyurmasını, altını değiştirmesini ya da sinirlendiğinde sinir sisteminin düzenlenmesini sağlar.

Ağlamak ya da gülmek, gülümsemek ya da kaşlarını çatmak, korkmuş ya da kızgın görünmek; bunlar bu küçük bedende içeriden dışarıya doğru hareket eden yayılımlardır. Filtrelenmiyor, analiz edilmiyor ve hatta bilişsel değiller. Amaçları, çocuğun iç deneyimini, zevki artırmak ve acıyı azaltmak için tepki veren ve aracılık edebilen biriyle bağlantılandırmaktır.

Bu aşamada, çocuğun engellemesi olmaksızın, yük basitçe gelir ve gider. Yük beslenme yoluyla vücuda gelir ve

Manevi ilgi-*yemek, dokunma, aşk, Vedikkat*.Eğer çocuk bu temel alanlardan herhangi birinde yetersiz besleniyorsa, vücut kronik olarak kalır.*az ücretlendirilmiş*. Çocuk kendini doymuş veya tatmin olmuş hissetmez. Sonuç olarak bilinç, benliğin dışına sabitlenir ve her zaman ihtiyaçlarının nerede karşılanabileceğini arar. Kendini hissetme pahasına, bakıcılarının ruh hallerinin ve duygularının aşırı farkına varır. Farkındalık dışarıya doğru kaydıkça iç çekirdekten uzaklaşır ve daha fazla tükenmeye neden olur.



Şekil 11 Sözlü Karakter Yapısı: Çökmüş göğüs, pasif zemin

Şarj Düzeni

Bu tükenme, yoksunluk ve "yeterince sahip olamama" duygusu, dış dünyayla etkileşim için kalıcı bir çerçeve haline gelebilir. Yüğü çok az olan bir beden, kendini kanıtlama veya zorluklarla mücadele etme enerjisi yoktur.

Şizoid kalıbın geri çekildiği yerde Oral kalıp geri çekilme eğilimindedir. *birleştirmek* diğerleriyle. Her zaman dışarıdan beslenme arayan ilişkiler, beslenecek bir kaynak olarak görülür. Sözlü karakterler sevmeyi sever! Kolayca, çoğu zaman çekincesiz aşık olurlar, ancak sevgililerinin ihtiyaçlarını umdukları kadar karşılamadığını görürler. Bu olduğunda, daha da fazlasını vermeye çalışırlar ve sahip olmayı diledikleri bakıcılar haline gelirler. Vermeleri ihtiyaçlarının karşılanması sonucunu doğurmadığında kırıgın hissedebilirler. "Sana verdiğim onca şeyden sonra karşılığında alacağım tek şey bu mu?"

Bunların çoğu tamamen bilinçsizdir. Farkındalığın radarının altında gerçekleşir. Görünüşte, Oral modele sahip insanlar cömert ve sevgi dolu olup, gerçekten başkaları için iyilik yapmaya çalışırlar. Sorun şu ki, bu süreçte tükeniyorlar, başlangıçta yeterli yüke sahip değiller ve sonra değerli yüklerinin daha fazlasını başkalarına vererek kendilerini daha da tüketiyorlar. Sözlü kalıbın alması gerektiği kadar savunma paradoksal olarak bu alımı bloke eder, başkalarından sevgi verildiğinde bile zorluk çeker, yiyeceklerinden besin almada sindirim sorunları yaşar ve istediklerini istemede zorluklar yaşar.

İlişkilerde Orallar aşırı derecede bağlı ve yapışkan, hatta işgüzar ve birbirine bağımlı olabilir. Reddedilmeye veya yoksun bırakılmaya karşı oldukça duyarlıdır ve en büyük korkuları terk edilmektir. Onların savunması *devam etmek*: Başkalarına, geçmişe, kinlere, inançlara, davranışlara. Yeterince sahip olmadığınızda, sahip olduklarınızdan vazgeçmek zordur. Genellikle yetersiz beslenen ilişkilerde olması gerekenden daha uzun süre kalırlar ve yalnızlıklarının getirdiği zorluklarla yüzleşmek yerine istediklerinden daha azını elde etmeyi tercih ederler.

Geçmişteki yoksunluk sıklıkla bir karşı hareket yaratır. *hoşgörüne* gelişimin sözlü aşamasında sabitlenmiş Oral modeli olan kişiler,

Beslenme büyük ölçüde ağızdan gelir; yeme, konuşma, sigara içme, içme ve seks yoluyla aşırı zevk alabilir. Bu nedenle Oral'lara bazen veren, birleştiren ve bağlantıya aç oldukları için Aşık denir.

Vücut kronik olarak yetersiz yüklendiğinden, ağız yapısı sanki her şey aşağıya doğru çöküyormuş gibi biraz çökmüş bir duruş sergiliyor. Ayakta dururken dizler genellikle kilitlenir, bu da kalçaları öne, göğsü geriye ve başı öne doğru fırlatarak tüm çakraların hizasını bozar. Omuzlar öne doğru yuvarlandığında ve göğüs içbükey olduğunda, göbek bunu telafi etmek için dışarı doğru itilir. Çökmüş bir göğüs ile nefesleri sık olma eğilimindedir ve bu da daha az yüke katkıda bulunur. Yorgun olduğunuzda vücudunuzun nasıl hissettiğini düşünürseniz, bu Oral-desenli bedenın yarı-kalıcı halidir; rahat ama çok enerji dolu değil. Kaslar yumuşak kalma eğilimindedir ve belirgin değildir; ancak oldukça esnek ve akıcıdırlar, hareketi hareketsizliğe tercih ederler.

Beslenme ihtiyacı ve yeme sevgisi çoğu zaman Oral örüntüde obezite veya kilo problemi yaratır. Oral kadınlar büyük, sarkık göğüslere sahipken, erkekler "erkek göğüslerine" ve yumuşak, tombul ekstra ağırlık katmanına sahip olabilir. Yoksunluk yarasını uyardığı için Oral düzende diyet yapmak zordur. Vücudu normal boyutuna getirmekte başarısız olan diyet ve aşırı yeme döngülerini sıklıkla görürsünüz.

Deseni Şu Durumlarda Tanıyın:

- Kendinizi çökmüş ve bunalmış hissediyorsunuz.
- Enerjinizi başkalarına veriyorsunuz. Kendini
- muhtaç hissediyorsun.
- İlişkilere çok sıkı sarılıyorsunuz.
- Yemeğe, sigaraya, içkiye ya da sekse aşırı
- düşkünsünüz. Yalnızken şarjınızı koruyamazsınız.

Sözlü Modelin Hediyeleri

Oral'ların armağanları çoktur ve bunları paylaşmakla o kadar meşgul oldukları için, bunların yetersiz ücretlendirildiği ve alınması gerektiği gerçeğini gözden kaçırmak kolaydır.

Hayatı sevenler. Oral kalıplı insanlar son derece sosyaldır ve hayatın zenginliğinin tadını çıkararak hayatın tadını sonuna kadar çıkarırlar. Sıcakkanlı, cana yakın ve açık kalpli olma eğilimindedirler. Harika aşçılar yapıyorlar ve eğlendirmeyi seviyorlar. Duyusaldırlar ve renklerden, seslerden, tatlardan ve yeni deneyimlerden hoşlanırlar.

Cömert. Bu, gece gündüz her zaman arayabileceğiniz türden bir kişidir; sorunlarınızı dinleyecek ve size destek verecektir. Yoksun kalmanın nasıl bir şey olduğunu biliyorlar, bu yüzden son derece cömertler, sahip oldukları azıcık şeyi başkalarına fayda sağlamak için veriyorlar. Paraları varsa ödülü başkalarıyla paylaşırlar. İş hayatlarında hemşirelik, öğretmenlik, vücut işçiliği, terapistlik gibi mesleklere yönelirler ve genel olarak yaptıkları işte iyidirler. İyilik ve şefkatle yol gösterirler.

Son derece ilişkisel. İlişki, Oral tiplerin birincil odak noktasıdır, bu nedenle sadık arkadaşlar, partnerler veya ebeveynler edinirler. Başkalarının ihtiyaçlarına, çoğu zaman kendilerinden daha duyarlıdırlar. Harika sosyal organizatörlerdir ve insanları bir araya getirmeyi severler.

Kolay ve kesintisiz ilerleme. Biraz az şarjlı olan Oral tipler kolay kolay sinirlenmezler. Sabit olmaktan çok daha akıcı olma eğilimindedirler ve darbelerle birlikte yuvarlanabilirler. Genellikle başkalarının hatalarını affederler.

Sözlü Kalıbı İyileştirmek

Oral modelin iyileşmesi için vücutlarındaki yük miktarını arttırmaları ve bu yükün dışarı sızmasına ve dağılmasına izin vermek yerine kontrol altında tutmayı öğrenmeleri gerekir. Bu, aşağıdaki gibi şarj egzersizleri gerektirir: [Bacak Kanallarının Açılması](#), daha derin nefes alarak oksijen alımını artırma ve başkalarından almaya çalışmak yerine kendi ruhsal enerji kaynağını bulma

insanlar.

Aynı zamanda ağlama, bağırma, çok konuşma gibi deşarj edici faaliyetlerden de kaçınmaları gerekir. Oral seks bağımlılığa eğilimlidir, bu nedenle Oral kişinin kendi zeminini hissetmesini ve kendi ayakları üzerinde durmasını sağlamak çok önemlidir. Vücudu güçlendirmek için fiziksel egzersiz önemlidir.

Orallar doğal olarak başkalarına yönelik beslendikleri için bu beslenmeyi kendilerine yöneltmeleri ve sağlıklı kişisel bakım geliştirmeleri gerekir. Oralların ihtiyaçlarını belirlemeleri ve bunların karşılanması için kişisel sorumluluk almaları gerekir. Sınırları geliştirmek, kendi sorumluluklarını korumak ve özyetkinliğini güçlendirmek için gereklidir. Eğer kendi özyetkinlerine erişmeyi ve sınırlarını zorlamayı başaramazlarsa, çoğu zaman başkalarının sınırlarını da işgal edebilirler.

Sınır Egzersizi

Bu egzersiz için her iki kişi de mümkünse 10-15 feet uzakta duruyor. (Bazı müşteriler için yeterli alan yaratmak için park yerine çıktığım biliniyor!)

Birlikte çalıştığım kişiye sınır egzersizi yapacağımızı ve yavaş yavaş ona doğru yürüyeceğimi söylüyorum. Kişisel alanına doğru yürürken kendisine doğal gelen her şeyi yapmasına izin verildiğini söylüyorum.

Her seferinde bir adım atıyorum, vücuttaki şarj seviyesini dikkatle gözlemliyorum. Herhangi bir uyarılma belirtisi var mı diye gözleri, el hareketlerini, yüzü ve nefesi izliyorum. Çoğu zaman bu işaretleri, bir kişi yaklaşmamı durdurmak için harekete geçmeden önce görüyorum, ancak ilk seferde fark edip sessiz kalıyorum. Bazen bir kişi hiçbir şey yapmıyor ve onu geriye, bazen de duvara kadar itmeme izin veriyor. (Ancak bunu nazikçe yapıyorum!) Bazen birisi şöyle der: *durmak*, veya ellerini sınır olarak kaldırır.

Bu bana kişinin kendi sınırlarını hissetme ve onu uygun şekilde savunma becerisine dair bir fikir veriyor.

Daha sonra o mesafeye geri adım atarak aktivasyonun ortaya çıktığını gördüğüm yeri işaret ediyorum. "Ben burada dururken gerildiğini gördüm, burada durduğumda irkildiğini gördüm, ben burada durduğumda gözle görülür şekilde geri çekildin ama asla dur demedin" gibi bir şey söylüyorum.

Daha sonra egzersizi tekrarlıyorum ve tekrar öne adım attığımda onlara bu ince aktivasyonlar hakkında geri bildirim veriyorum. Onları vücutlarından gelen bu mesajları fark etmeye ve elleri havaya kaldırmak gibi sözlerle ve/veya hareketlerle buna göre yanıt vermeye teşvik ediyorum.

Sınır belirlendikten sonra, bir sonraki adıma geçebilirim, o da ondan kendi sınırının işgalini savunmasını isteyebilirim. Ellerine doğru itiyorum ve

"Geri çekil", "Orada dur" veya "Uzaklaş" gibi doğal olarak gelen herhangi bir kelimeyi kullanarak bana karşı geri adım atmasını isteyin. Bu sözler tüm gücümle söylendiğinde duruyorum ve kişinin net bir sınır koymuş olmanın coşkusu ve yükünü hissetmesine izin veriyorum.

Dünya Kayağı

Su kayağı yapmaya giderseniz, dizlerinizi bükerek suya başlarsınız. Tekne ileri doğru hareket etmeye başladığında, yüzünüzün üzerine çekilmemek için ayaklarınızı önünüzde tutmalısınız. Bu egzersiz de aynı prensibi kullanıyor ancak su yerine zemini itiyorsunuz.

İki kişi karşılıklı durur ve bilek bileklerine, sağ eli diğerinin sağına, sol eli sola doğru birleştirir. Daha sonra herkes sanki bir sandalyede oturuyormuş gibi dizlerini bükerek. Kalçalarınızı dizlerinizin altına inecek kadar derin bir şekilde bükmemeniz, uyluklarınızı yere paralel tutmanız önemlidir.

Her kişi, kenara çekilmeye karşı bir direnç olarak ayaklarının zemine uyguladığı baskıyı artırır. Bir kişi zemini ne kadar çok iterse, diğeri de o kadar çok itmek zorunda kalır. Çoğu zaman uyluklar eforla titremeye başlar. Bu, yükün bacaklarda hareket ettiğinin bir işaretidir.

Bu bir kez başladıktan sonra, her iki insan da yavaşça birbirini ayağa kaldırırken, dünyayla olan dinamik bağlantıyı korumaya çalışın. Bağlantının kopmadığından emin olun. Eğer öyleyse, geri dönün ve tekrar deneyin.

Sonuç, doğrudan yere çekilme, kendi ayaklarınızın üzerinde durma ve bacaklara enerji verme hissidir.

bölüm 21

the ENDURER YAPI



Mazoşist

Christopher fazla kilolu sayılabilecek bir tip değildi ama vücudu yoğun ve tıknazdı. Dışarıdan bakıldığında kaya gibi sağlam görünüyordu ama içinde neler olup bittiğini hissetmek zordu. Ağır bir sesle konuşuyordu ve zor şeylerden bahsederken bile vücudunda çok az canlılık vardı.

Bana neden terapi istediğini anlatmaya başladığında, hissettiğini söyledi. *sıkışmak*- bir tür "yapsan kahretsin, yapmazsan da kahretsin" senaryosunu anlatıyor. Muhasebeci olarak işinden pek memnun değildi ama faturaları ödedi. İlişkinin "olabildiğince iyi" olmasına boyun eğmiş olduğundan, 17 yıllık evliliğinde sıkışıp kaldığını hissetmişti ki bu onun tahminine göre pek de iyi değildi. Yalnız vakit geçirmeyi, arka bahçesinde vakit geçirmeyi, köpeğiyle oynamayı tercih ediyordu. Birkaç hobiyle uğraştı, hiçbir şeye uzun süre bağlı kalmadı ve evin her yerinde bir yığın tamamlanmamış proje vardı. Bazı gömülü hayalleri vardı ama bunların neden asla gerçekleşemeyeceğine dair milyonlarca bahaneyle hızla bastırıldılar.

Yavaş yavaş onun kişisel dünyasına girmeye başladıkça, kendisine karşı ne kadar eleştirel olduğunu fark ettim. Nasıl farklı bir kariyer seçmesi, farklı bir kadınla evlenmesi, yüksek lisans derecesi alması veya daha fazla para kazanması gerektiği konusunda takıntılıydı. Bana tembel olduğunu ve işleri takip edemediğini söyledi. İşinde daha yönetici bir seviyeye yükselme şansı bulmuştu ama son dakikada sınava gelmeyerek bunu sabote etmişti.

röportaj ve işi başkası almıştı. Onun tüm bu olumsuzlukları anlatmasını dinlemek kendi vücudumda bir ağırlık hissetmeme yetiyordu.

Christopher hayatına bir dizi zorunluluk olarak bakıyordu ve bu da onun günlük bakış açısını kasvetli gösteriyordu. "Yalnız ve yaşlanan anneme bakmam gerekiyor. Kız kardeşime maddi olarak yardım etmem gerekiyor çünkü o kocasından yeni ayrılmış ve bu yüzden istediğim tatili yapamıyorum. Çocuklarla uğraşmam gerekiyor ve hafta sonları gerçekten izin alamıyorum. Kendimi toparlamam gerekiyor ama hiçbir hareket edemiyorum. Daha iyi yemeliyim, daha az içmeliyim, daha çok egzersiz yapmalıyım ama bunları yapmaktan nefret ediyorum. Sonra başarısız olduğum için kendime kızıyorum."

Gelecek senaryolarını düşündüğünde de benzer bir olumsuzluğu aktardı. "Ya kariyerimi değiştirirsem ve aynı derecede sıkılırsam? Ya yeni bir şehre taşınırsam ve keşke bunu yapmasaydım? Ya karımı terk edersem ve daha iyi bir şey bulamazsam?" Bu düşünceyle daha başlamadan mağlup oldu.

Genelde hayatın kendisine hiçbir seçenek sunmadığı şeklinde algılıyordu. Kişisel ilişkilerinde bir kurban ve suçlama döngüsü içinde yaşıyordu. Çatışmalardan son derece rahatsızdı ve tekneyi sallama riskine girmek yerine sadece sakinleşmeyi tercih ediyordu. Bu, ne istediği konusunda nadiren iddialarda bulunmasına rağmen, her zaman onun istediğini yapmakla suçladığı partnerine karşı onu kırgın hale getirdi.

Christopher'ın sorumsuz olduğu söylenemez. Davadan çok uzak. Ailesinin geçimini sağlam ve güvenilir sağlayan, kusurlarına sadık, çocuklarını çok seven nazik ve düşünceli bir insandı. Ancak başkasını hayal kırıklığına uğratmamak için kendini inkar etme mazoşist eğiliminin bir sonucu olarak özel, sessiz bir acı içinde yaşıyordu.

Bunlardan herhangi biri tanıdık geliyor mu?

Daha sonra Dayanıklı'nın modelini sergileyebilirsiniz. Geleneksel olarak, içsel olarak eleştirme, kendine zarar verme ve Oral modeli gibi kişinin kendi ihtiyaçlarını inkar etme eğiliminden dolayı buna Mazoşist denir. Ancak çoğu insan bu sözcükle özdeşleşmekten nefret ettiği için *mazoşist* Bu kalıba "Dayanıklı" adını vermeyi tercih ediyorum çünkü onların yeteneği ve laneti, durumlara diğer türlerden daha iyi dayanabilmeleridir. Çünkü onlar *olabilmek* Dayanırlar, katlanırlar ve bu da acı ve keder yaratır; büyük kayıplardan ya da acılardan değil, optimal olmayan koşullara sürekli boyun eğmekten kaynaklanır.

Yaralanmanın Dayanıklı Kaynağı

En iyi koşullar altında bile, korkunç ikilikler ebeveynler için zor bir dönemdir. Oğlumun, sabah işe gitmeden önce sırf iradesini kullanmak için onu giydirmeye çalıştığımda ayakkabılarını ikinci katın penceresinden dışarı attığını hatırlıyorum. İki yaşındaki çocuklar otoriteye karşı gelir, inatla davranır, “ben” ve “benim” konusunda ısrarcı olur ve sıklıkla şöyle derler: *HAYIR* sırf ebeveyn söylediği için *Evet*. Bu, çocukların öfke nöbetleri geçirdiği ve genellikle kendilerine söylenen her şeye direndikleri zamandır. Neyse ki bu aşama sonunda geçer ve çocuk kendi benliğinden ödün vermeden otoriteyi kabul etmeyi öğrenir.

Bu aşama (18 aydan 3 yaşa kadar), çocuğun iradesinin gücünü keşfettiği üçüncü çakra gelişim aşamasının ilk kısmıdır. Eğer özerklik ve kişisel güç engellenirse, o zaman hayata önceden var olan bir yenilgi duygusuyla yaklaşırız. İrademize erişim olmazsa koşullarımızın kurbanı oluruz. Farklılaştırabilen, aynı fikirde olmayan veya başka bir şekilde iddialı olabilen özerk bir benliğe sahip olmayan Dayanıklılar, kendilerine verileni kabul etmeye razı olduklarını hissederler. Böyle bir teslimiyet hafif bir depresyon durumuna neden olur.

Ebeveynlerin bu önemli üçüncü çakra gelişimine müdahale edebilmelerinin birçok yolu vardır. Sorgulanamayacak kurallara sahip otoriter olabilirler. Çocuğu ebeveyninden, kardeşinden veya akrabasından gelen istismar gibi zor şeylere katlanmaya zorlayabilirler. Çocuğu özerklik eylemleri nedeniyle cezalandırabilir veya utancı bir kontrol aracı olarak kullanabilirler.

Bu, çocukta kişisel iradesi ile sevilme arzusu arasında bir çatışma yaratır. Bilinçsizce bu bir ya/veya çatışmasına dönüşür; ya kendine karşı dürüst olabilir ve sevgiyi ve onayı feda edebilir ya da sevilme için kendinden vazgeçebilir.

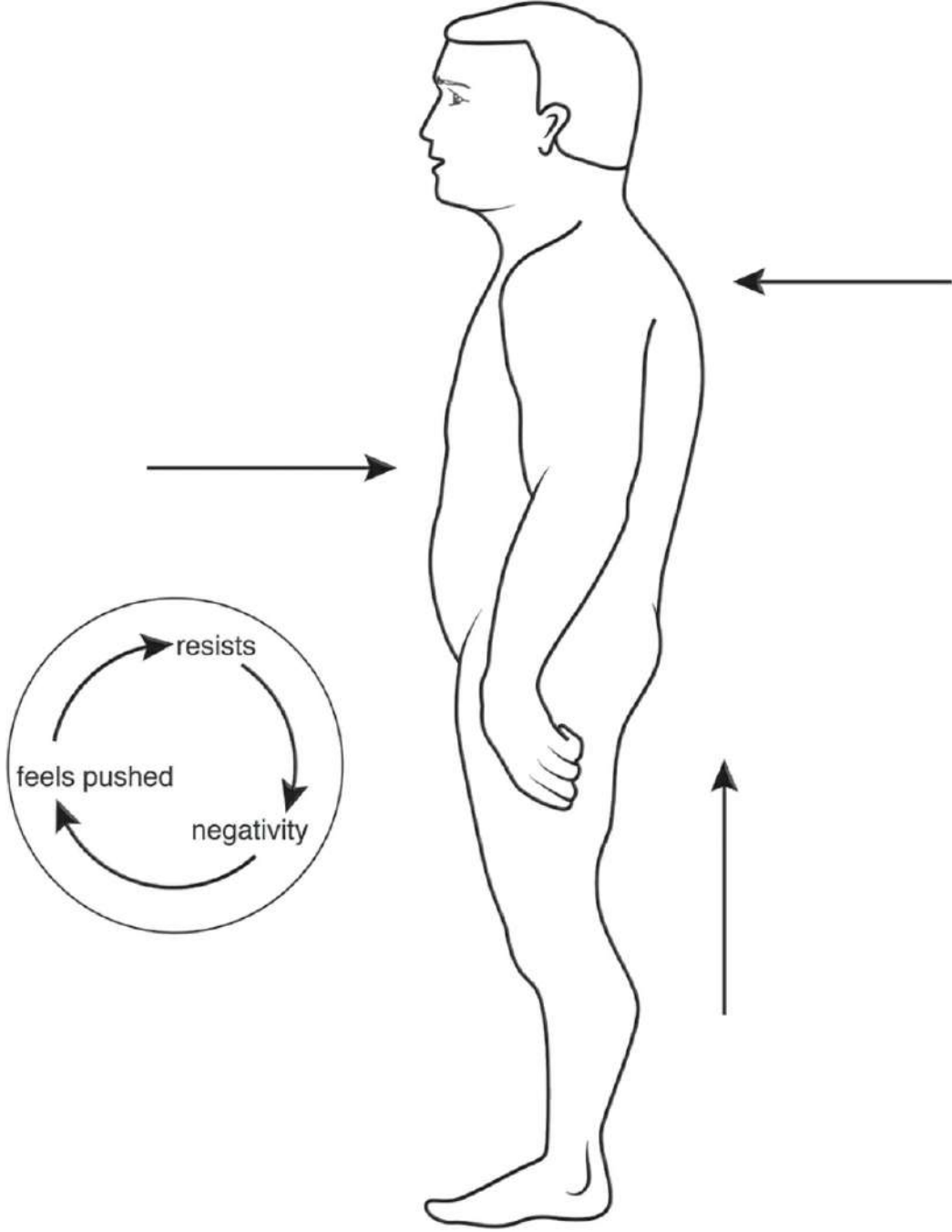
En sinsi olanı ise görünüşte tatlı bir tavırla çocuğu kontrol eden ebeveynlerdir (genellikle anne). "Ah, benim küçük Charlie'm asla komşumuzun o yaramaz küçük çocuğu gibi bir kurabiye çalmaz, değil mi? O, annemin gözdesi ve her zaman çok iyi bir küçük çocuk." Böyle bir yorumla Charlie annesini memnun etmek ya da özerk olmak zorunda kalır ve anne kazanır.

Birlikte çalıştığım genç bir adamın, lise hayatı boyunca ona her şeyi titizlikle seçerek “sevgisini” ifade eden bir annesi vardı. Kıyafetlerini, odasının dekorunu, oyun arkadaşlarını ve aktivitelerini kendisi seçiyordu. Ama hiçbir zaman ona sarılmadı ya da “Seni seviyorum” demedi. Hiç şaşırtıcı değildi

Bu kişinin bir yetişkin olarak kronik yorgunluktan (hiçbir şey yapma enerjisi veya isteği yok) muzdarip olduğunu ve ne istediğini bilmekte zorluk yaşadığını söyledi.

Bir çocuğun (veya bu konuda herhangi birinin) söz hakkına sahip olması önemlidir.*HAYIR*. Pek çok çocuğun çocuklukları boyunca "hayır" cevabı elinden alınmışken, ebeveynlerin gençlerinden uyuşturucu ve sekse "Sadece hayır deme" yeteneğine sahip olmalarını beklemesi ilginçtir. Annemle babam ne zaman sinir krizi geçirsem üzerime bir kova buzlu su döküyorlardı, sırf bunu bir yerlerdeki kitapta okudular diye. Tam da benim "Hayır!" ifadem olan suçlamamı serbest bırakırken. öfkemden beni çok ettiler. O zamandan beri ateşimi bulmak ve ayakta durmak benim için bir sorun oldu. Belki de bu yüzden suçlamayı bu kadar iyi anladım!

Bu yapının alternatif isimleri bu yaralanmanın çeşitli yönlerini yansıtmaktadır. Mazoşist, Özerklik Yapısı, Aşırı Yönetilen Çocuk, Kontrol Edilen Çocuk ve Yenilgiye Uğrayan Çocuk, bunların hepsi, bu çocuğun ayrı ve benzersiz bir varlık olarak tam özerkliğine sahip olamadığını ve bunun sonucunda hiçbir zaman tam olarak gelişmediğini göstermektedir. onun gücü ve iradesi.



Şekil 12 Dayanıklı Karakter Yapısı: Ortada tutan yoğun doku

Şarj Düzeni

Üçüncü çakra ateş elementini temsil ediyorsa, Endurer karakter yapısında yanan nemli odun gibi dumanlı, için için yanan bir ateş vardır. Yangın yok değil; sadece dışarıdan iddia edilmesi engellendi. Eyleme geçmesi engellenen ateş, bunun yerine, kötü niyetli bir iç eleştiri veya kendi kendini sabote eden başka bir davranış yoluyla, benliğe karşı döner. Çocuk daha başlamadan yenilgiye uğradığını hissettiğinde, beyhudelik duygusuyla yükü azalır.

En sevdiğiniz TV programı sırasında haksız yere odanıza gönderilseydiniz nasıl hissedeceğinizi düşünün. Sana söyleneni yaparsın ama içten içe direnirsin, bu benim kalıp dediğim bir *şeydiş uyum ve iç meydan okuma*. Bu, frenler basılıyken araba kullanmaya benzer. Yavaş yavaş ilerliyorsunuz ama aynı zamanda kendinizi de durduruyorsunuz. Her şeyi olması gerekenden daha da zorlaştırır ve üçüncü çakranın tükenmesine yol açar.

İradenin tamamen kırıldığı söylenemez. Dayanıklılar çok inatçı olabilir. Sanki kolları göğüslerinde çaprazlanmış, ayakları yere basıyor ve bedenleri "Beni yapamazsın" diyor ama dışarıdan zaten bunu yapmaya razı olmuşlar.

Özerklik, bu kalıba sahip insanlar için itici bir arayış haline gelir. Kendilerinden çalınmış oldukları için çoğu durumda, özellikle ilişkilerde bilinçsizce onu ararlar. Çünkü doğrudan söyleyemezler *HAYIR* çok kolay bir şekilde şöyle derler: *Evet* ve daha sonra bunun hakkında sızlanacaksınız. "Sinemaya gitmek ister misin?" Eğer derlerse *HAYIR*, diğer kişi itiyor ve "Ah, hadi, çok eğlenceli olacak!" diyor. Sonra teslim oluyorlar ve diyorlar ki *Evet* ancak daha sonra filmi beğenmediklerinden şikayet ettiler. İtildiklerini hissediyorlar, sonra direniyorlar. Ve tabii ki direnildiğinde etrafındaki insanlar daha da fazla baskı yapıyor, bu da daha fazla direnç yaratıyor ve kısır bir döngü oluşturuyor.

Eğer yükünüzün dışarı çıkmasına izin veremiyorsanız (çünkü bu utandırılıyor veya cezalandırılıyor), o zaman tüm bu yükü içinizde tutmayı öğrenmelisiniz. Serbest bırakmadığınız yükü depolamak için vücudun iç dünya ile dış dünya arasında daha fazla yalıtım ve yükü depolayacak daha fazla doku oluşturması gerekir. Bu durum kilo problemleri, kas ve eklem sertlikleri, canlandırılması zor bir vücut olarak ortaya çıkabilir.

Bir tutma modeliyle, çok fazla bloke edilmiş yük içerebilirler, ancak dışarıdan sakin ve istikrarlı görünürler. Büyük, gösterişli veya anlamlı olmak onların doğasında yoktur. Süreçleri son derece içseldir ve mahremiyetlerinin açığa çıkmasından veya ihlal edilmesinden nefret ederler.

Üçüncü çakraya çok fazla enerji toplanıp orada sıkışıp kaldığından, vücudun diğer kısımlarının enerjisi çalınır. Popoları altına sıkışmış olabilir ve

gergin, ilk iki çakrayı daraltıyor, omuzlar yuvarlak ve baş öne doğru. Sanki üst çakralar ve alt çakralar, yükün sabitlendiğı göbek bölgesinde buluşuyor ve çatışıyormuş gibi.

Yük içeride biriktikçe, onu dışarı çıkarma özlemi vardır; bu özlem aynı anda hem korkulur hem de direnilir. Bazen bir duruma çok uzun süre katlandıktan sonra öfkeye veya gözyaşlarına boğulurlar ve artık o duruma dayanamazlar. Bu aslında bir atılımdır, ancak bu patlamayı karşılayan kişi buna pek olumlu bakmayabilir.

Bu yapının Oral düzende olduğu gibi gereğinden az yüklendiğı ya da Şizoid düzende olduğu gibi bölünmüş bir yükü olduğu söylenemez. Genellikle dışarıdan görölme de, duygulardan yoksun veya hatta sorumlu değillerdir. Bunun yerine, kendilerini gizleme konusunda ustadırlar, gerçek duygularını kendilerinden bile güvenle saklarlar. Tek başlarına, kendilerini bir kurban olarak görerek kara kara düşünebilirler, ancak dışarıdan oldukça uyuşmuş olduklarını düşünebilirsiniz. Acı, kendini yalnız hisseden ve kendini güvende tutmak için geliştirdiğı savunmanın içinde sıkışıp kalan kişiyle birlikte içe gömölür.

Deseni Şu Durumlarda Tanıyın:

- Suratsız ve kırgın olursunuz.
- Yüklü bir durumda olmak kendinizi kapatmanıza ve hareketsiz kalmanıza neden olur.
- Vücudunuzu yoğun hale getiriyorsunuz.
- Kendinizi şu sözlerle kazdığınızı hissediyorsunuz: "Beni yapamazsınız."
- Her şeye direniyorsunuz, kendi dürtülerine bile.
- Hedeflerinizi sabote ediyorsunuz.
- Eleştirmeniniz kafanızın içinde bir monoloğa dönüşür.
- Gerçekliğiniz için başkalarını suçluyorsunuz.

Dayanıklı Desenin Hediyeleyeri

Endurer yapısının armağanları çoktur. Hatırlayacağınız gibi, kişilik özellikleri çocuklukta belirli bir durumda neyin "işe yaradığını" bularak gelişir. Bu özelliğin daha sonra bir bedeli olsa da bir değere dönüştüğü ortaya çıkıyor. İyi haber şu: Her karakter modelinin sorunları üzerinde çalıştıkça maliyeti düşürüyoruz ama hediyeleri kaybetmiyoruz.

Bağlılık.Bu karakter modeliyle, ayakları yere basan ve sağlam birini, muhtemelen tüm yapılar arasında en ayakları yere basan kişiyi bulacaksınız. Bir iş için, özellikle de titizlikle yapılması gereken bir iş için birini işe alacak olsaydınız, sadık ve istikrarlı oldukları için bir Dayanıklıyı işe almak istersiniz. Göreve sadık kalacaklar, düzenli olarak gelecekler ve işi yapacaklar. Müşteriler olarak, Dayanıklıların her hafta sadakatle terapiye zamanında geldiğini gördüm; kapasiteleri ölçüsünde katılıp, yavaş ama istikrarlı bir ilerleme kaydedeceklerdi.

Diplomasi.Dayanıklılar çok fazla sorun çıkarmaz veya drama yaratmazlar ve genellikle başkalarıyla iyi geçinirler. Kendi başlarına kalmayı tercih ederler ve başkalarının da aynı olduğunu varsayarlar, bu yüzden diğer insanlardan pek fazla şey talep etmezler. Başkalarının tuhafliklarına ortalama bir insandan daha fazla tolerans gösterirler ve genellikle zor insanlarla bile son derece diplomatik davranabilen barış yapıcılarıdır.*Zorluklara katlanma konusunda uzmandırlar ama onu değiştirme konusunda berbattırlar.*

Manevi güç.Bazen güçlü, sessiz tip olarak da adlandırılırlar, kolayca kıpırdamazlar veya itilmezler. İradesi engellenen birinden bahsettiğimiz için bu çelişkili görünebilir. Ancak kendi iradeleriyle kolayca ilerlemeseler bile, başkaları tarafından itilmeye direnirler çünkü bu onların geçmişteki deneyimleri idi. Bu nedenle, zaman zaman inatçı görünebilecek bir tür kararlı güçle yerlerini korurlar. Onları metanetli olarak düşünün.

Hoş.Dayanıklılar başkalarının kendileri hakkında ne düşündüğünü önemserler ve beğenilmek isterler. Kendileri olmak ile başkalarını memnun etmek arasında bir çelişkiye düştüklerinden, içtenlikle başkalarını memnun etmek isterler. Bu nedenle, içlerindeki eleştirmen sürekli olarak nerede yetersiz kaldıklarını işaret etse de, ellerinden gelenin en iyisini yapmaya çalışacaklardır. Genellikle arkadaşlarına ve sevdiklerine karşı iyi davranırlar ancak Oral yapısı gibi bu konuda aşırıya kaçmazlar.

Dayanıklı Kalıbını İyileştirmek

Altı ay kadar birlikte çalıştığım bu yapıyı taşıyan genç bir kadını hatırlıyorum. Her hafta sadakatle ortaya çıkmasına rağmen pek ilerleme kaydediyormuşuz gibi görünmüyordu. İki yıl sonra bana o altı ayın hayatını ne kadar değiştirdiğini anlatan bir mektup yazdı. Merakla başımı salladım ve şöyle düşündüm: "Beni kandırabilirdin!"

Dayanıklı modelini iyileştirmenin en zor yanı, özerklik ihtiyacının, dışarıdan itaat ediyor gibi görünseler bile, içsel olarak yardımcıya direnmelerine neden olmasıdır. Onlara hafta içi yapmaları için bir egzersiz veriyorsunuz ama yapmıyorlar. Ya da egzersizi gerçekten yapmadan yapıyorlar, sonra size işe yaramadığını söylüyorlar. Çoğu zaman başkalarının başarısız olmasını sağlamanın bir tür zafer olduğunu hissederler.

Endurer karakter yapısını iyileştirmek zaman ve sabır ister. İşleri nadiren hızlı yaparlar. Büyük bir katarsis peşinde koşmazlar, bunun yerine yavaş ve istikrarlı, artan adımlar atarlar. Başlamakta zorluk çekerler ama bir yöne doğru ilerlediklerinde o yöne devam ederler.

İyileşme sürecine yardımcı olacak bazı taktikler şunlardır:

Oyunculuk. Kahkahayı, alay etmeyi kullanıyorum ve bu kalıpla oynuyorum. Ağır ciddiyetlerinin üstesinden gelmeye yardımcı olur, onları hazırlıksız yakalar ve işleri gevşetmeye başlar. Bu kitaptaki biyoenerjetik egzersizlerin çoğu bir oyun biçimi olarak kullanılabilir; performans ihtiyacını en aza indirip olumlu deneyimi en üst düzeye çıkarır.

Belirli bir sonuca yatırım yapmayın. Bu kalıpla çalışırken, bazı şeyleri yüzeysel, hatta paradoksal bir şekilde öneriyorum: "Bazı insanlar bu egzersizi yararlı buluyor, ancak bu muhtemelen sizin tarzınız değil." Bu onlara farklılaşma ve "Evet, bunu denemek istiyorum" deme özgürlüğü veriyor çünkü bu, kendilerinin mecbur hissetmediği bir şekilde ifade edilmiş. Terapistler buna diyor *paradoksal müdahale*, olmasını istediğiniz şeyin tam tersini atayın, böylece danışan direnir ve kendisi için iyi olabilecek şeye katılır.

Seçenekleri genişletin. Dayanıklılar, kendilerini koşulları hakkında hiçbir seçeneğe sahip olmayan kişiler olarak görme eğilimindedirler. "Peki, bunu yapabiliirdin" veya "Bunu neden yapmadın?" diyerek bu seçenekleri listelemek yararlı değildir. Bu sadece ortaya çıkıyor

Direnç var ve muhtemelen bunu zaten kendilerine söylüyorlar. Bunun yerine, onları bir duruma ilişkin diğer yorumları, diğer olası davranış yollarını listelemeye davet edin ve genel olarak mümkün olanın kapsamını genişletin, hatta gerçekçi olmayan şeyleri bile listeleyin. Bu, umutsuzluk duygusuyla mücadele eder ve önemli bir beceri geliştirir.

Şikayetleri öfkeye ve eyleme dönüştürün. Dayanıklılar kendilerini kapana kısılmış ve sıkışmış hissettiklerinden şikayet etme eğilimindedirler. Ben sızlanmayı için için yanan ateşe benzetiyorum ama üzerine biraz hava üflendiğinde parlayabilen bir ateş. "Ah, hadi ama, o kadar da kötü değil, değil mi?" gibi hafifçe yapılan bir yorum. Öfkeli bir tepkiye neden olabilir ki bu Dayanıklılar için aslında iyi bir şeydir. Bu, şarj seviyesini yükseltir ve size üzerinde çalışabileceğiniz bir şey verir. Eğer yüklerini hissedebilirlerse, güçlerini hissetmeye başlayabilirler.

Öfke yüzeye çıktığında eyleme yönlendirilebilir. Bu eylem, kanepeye sopayla vurmak ve öfkeyi ifade etmek, söyleyemediğiniz her şeyi bir günlüğe yazmak veya bir durumu değiştirmek için nasıl adım atacağınıza ilişkin stratejiler geliştirmek olabilir.

Özerklik eylemlerini teşvik edin. Atölyelerimde bazen yaptığım bir egzersiz var; tüm katılımcılar birbirine bakacak şekilde iki sıra halinde sıralanıyor. Bir tarafa "Hayır", diğer tarafa "Evet" deme komutunu veriyorum, her iki taraf da hem vücutlarını hem de seslerini kullanarak. Çok hızlı bir şekilde kavgaya dönüşüyor, ardından herkesin gülmeye ve birbirine sarılmaya başladığı belli bir seviyeye ulaşıyor. Daha sonra, elbette, iki hattın rol değiştirmesi var; burada Hayırlar "Evet" diyebilir ve Evetler "Hayır" diyebilir.

Halat Çekme Tatbikatı

İçinizdeki çocuğu duydunuz mu? Bu alıştırma sizi içinizdeki "velet"e geri dönmeye davet ediyor. Bu, genç yaşta engellenen dizginsiz çocuksu güç duygusunu uyandırır ve üçüncü çakraya enerji verir.

(Bu alıştırma iki kişi gerektirir ve tek başına yapılamaz.)

Uzun bir ip haline getirebileceğiniz bir yoga kayışı veya büyük bir havlu veya battaniye alın. Her kişi "halatın" bir ucunu tutar ve ardından ipin uzunluğu kadar uzakta partnerine dönük olarak durur.

Herkes kendisi için önemli olan bir konu hakkında düşünmeye davet edilir - ellerinden alınmasını istemedikleri bir şey. Bu onların ateşi olabilir, cinsellikleri olabilir, özgürlükleri olabilir, hatta bu kadar basit bir şeyi bile hayal edebilirler.

bir oyuncak.

Üçe kadar sayınca herkes ipi çekmeye başlıyor ve üç yaşındaki bir çocuğun duygularına ve eylemlerine geri dönüyor. "Ver onu bana!" diye bağırırlar. Bu benim! Onu istiyorum!" ya da aklıma ne geliyorsa. İtmekten kaçınmak için ayaklarınızı yere bastığınızda bu hissin vücudunuza girmesine izin verin.

İçinizdeki veletin enerjisinin dışarı çıkmasına izin verin. Söylemesini istediğinde durabilir ve üçüncü çakranızı ve genel olarak sorumluluğunuzu hissetmek için zaman ayırabilirsiniz.

Egzersiz Yapacak

Bu alıştırmayı aynı zamanda iki kişiyi de içerir, ancak biri diğerinin işini kolaylaştırır. Kolaylaştırıcıya A Kişisini ve katılımcıya B Kişisini çağıracağız.

B kişisi kendi iradesiyle yapması gereken bir şeyi düşünüyor. Örnekler arasında diyete bağlı kalmak, bir projeyi bitirmek, yoga pratiğini sürdürmek veya daha erken yatmak sayılabilir. Kişinin zorlayıcı bulduğu bir şey olmalıdır.

Bu netleştğinde, B Kişisi topraklanmaya başlar ve sağlam bir duruş alarak yere doğru itilir. Daha sonra kollarını vücudunun yanına, dirsekleri düz ve elleri yumruk şeklinde, bileklerin arkaları dışarı bakacak şekilde getiriyor.

Kolaylaştırıcı A Kişisi bileklerin arkasına az miktarda baskı uygularken B Kişisi kollarını kaldırmaya çalışır. *dirseklerini düz tutmak.*

Basınç miktarı, B Kişisinin kollarını kaldırmak için çok çalışmasını gerektirecek kadar yeterlidir, ancak bunu yapamayacak kadar fazla değildir. Kollarınız titrediğinde, bir miktar hücumla geçtiklerini anlarsınız.

Bilekler omuz hizasına kadar kaldırıldığında A Kişisi serbest bırakılır. Sonuç, yükün üçüncü çakraya doğru yukarı doğru hareket etmesiyle bir atılım hissidir.

bölüm 22

the CHALLENGER- SAVUNMACI YAPI



Güç Komisyoncusu

Cameron her türlü kalabalığın içinde öne çıkan türden bir adamdı. Uzun boylu ve yakışıklı, geniş omuzlu ve gürültücü, otoriter ve karizmatik bir duruşa sahipti. Kendine güveni, zekası ve sıcaklığı ona sizin şampiyonunuz olacak ve sizi her zaman koruyacak birinin havasını veriyordu, ancak yüksek hücumu ve güçlü tavrı biraz korkutucuydu. Onun tarafından aynı anda hem büyülenmek hem de etkisiz hale getirilmek kolaydı.

Gezegene fayda sağlayan bir amaca hizmet etmek isteyen, şirketler ve çevre hukuku alanında uzmanlaşmış bir avukat olarak çalıştı. Onun tutkusu, kurumsal çıkarlar tarafından sömürülen yerli halkın sesi olmaktı. Firması büyüktü, işi karmaşık ve zorluydu ve onu dünyanın uzak köşelerine mazlumların savunucusu olarak gönderiyordu.

Kişisel yaşamında bile, kendisinden 18 yaş küçük güzel bir kadın olan Jeanette ile olan evliliğine de yansıyan, uysal kişiyi korumaya ilgi duyuyordu. Sadık bir ortaktı ama kendi gücüne dair pek bir fikri yoktu. (Onun Oral ve Endurer karakter yapılarının bir birleşimi olduğunu söyleyebilirsiniz ki bu da genellikle bu kalıba uyar.)

Ancak karısı bana Cameron'un pek de yardımsever olmayan başka bir yanını gösterdi. İlişkilerinde ters giden herhangi bir şey hakkında konuşmaya çalıştığında,

Koruyucu olarak gördüğü adam birdenbire ona meydan okuyan kişi haline geldi. En ufak bir eleştiriye karşı öfkeleniyor ve savunmaya geçiyordu, kadının incinmiş duygularına ise çok az tolerans gösteriyordu. Çocukları da dahil olmak üzere kendisine en yakın olanların zayıflıklarına karşı daha da az sabrı vardı ve şöyle bir tavır takındı: "Kendinizi toparlayın." Fiziksel olarak tacizde bulunmamasına rağmen, çevresinde parmak uçlarında dolaşan karısı ve çocukları öfkesinden korkuyordu.

Eşi ayrıca bana, başarılı bir hukuk firmasının başkanı olmasına rağmen yakın arkadaşının çok az olduğunu, hatta hiç olmadığını söyledi. Güce olan ihtiyacı o kadar mutlaktı ki ona meydan okuyan herkes anında reddedildi. İş arkadaşları hiçbir konuda onunla yüzleşemedikleri için arkasından konuşup baskıcı ve saldırgan davranışlarından dolayı onu suçladılar. Cameron'a göre herkes ona karşıymış gibi görünüyordu. Kendini dünyaya karşı yalnız hissettiğinden, başkalarına karşı duygusuz muamelesini haklı çıkarabilirdi.

Mağlubu savunurken işlerinde ve ilişkilerinde mutlak güçte ısrar etmesi çelişkili görünebilir, ancak bu, Meydan Okuyan-Savunan yapısının paradoksudur. Uysalları savunacaklar ama güçlerini engellemeye cesaret eden herkese meydan okuyacaklar. Kurtarıcıdan düşmana o kadar hızlı geçebilirler ki başınızı döndürür.

Meydan Okuyan-Savunucu Yaralanmanın Kaynağı

Bu türün klasik adı ise *Psikopat* (daha uç bir biçimi tanımlar), Kullanılmış Çocuk, İhanete Uğrayan Çocuk veya Agresif kalıp gibi diğer isimler daha fazla şefkat çağırıştırır. Tipik olarak, kendisinden daha büyük bir şeye olan güvenini kaybetmesine neden olacak kadar incitici bir geçmiş ihaneti vardı. Kimsenin umurunda değilmiş gibi görünüyordu ve kesinlikle kimseye güvenilemezdi. Cameron'un durumunda, babası çete bağlantılı bir cinayetten ölmüştü ve annesi iki işte çalışıyordu, bu da onu küçük erkek ve kız kardeşine bakmakla yalnız bırakmıştı.

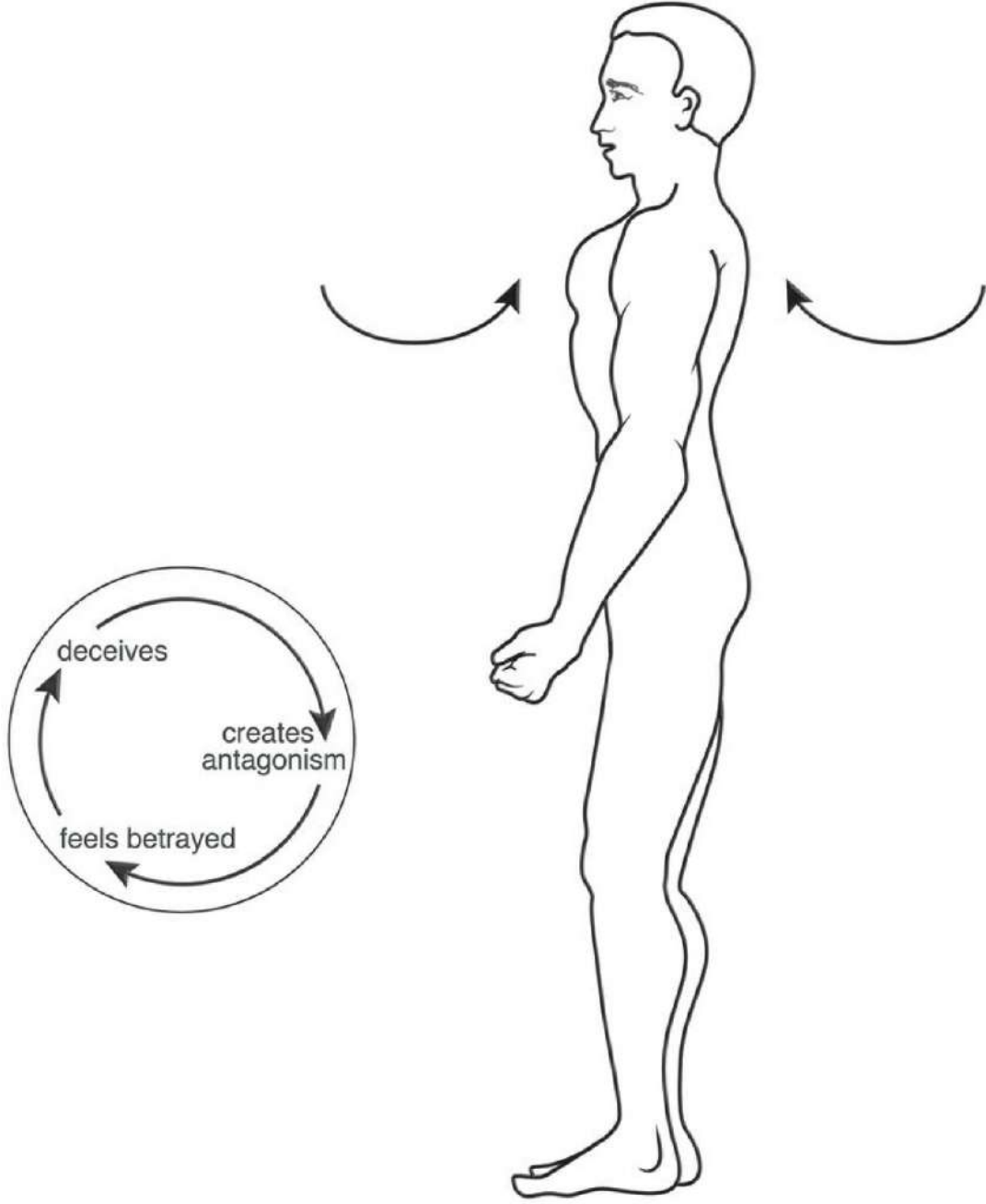
İhanete Uğrayan veya Kullanılan Çocuk bazen ailenin bilmediği, daha da kötüsü çocuğun yaşadığı eziyeti umursamadığı cinsel istismardan da kaynaklanabilir. Bu, alkolizmi örtbas etmek, fiziksel istismarı inkar etmek veya çok küçük yaşta aile için çalışmak gibi ebeveynlerinin ihtiyaçları için kullanılan çocukların başına gelir. Müşterilerimden biri, ailesi Nazi Almanyası'ndan ön saflardan kaçarken yem olarak kullanıldı. O sadece beş yaşındaydı

o zamanlar yaşındaydı. Bir başkası, babası tüm parayı içtiği için on yaşındayken sokakta gazete satmak zorunda kaldı. Birlikte çalıştığım genç bir kadın, çocukluğunu akıl hastası, kendisini sürekli azarlayan bekar bir anneye bakmakla geçirmişti, ancak tek çocuk olarak gidecek hiçbir yeri yoktu. Hatta 16 yaşındayken silah zoruyla tecavüze uğrayan tanıdığım bir kadın gibi, daha sonra meydana gelen bir yaralanma bile olabilir.

Üçüncü çakranın erken aşamasında (18 aydan 3 yıla kadar) yaralanma gelişimi durduran Dayanıklı'nın aksine, Challenger-Savunucu bu aşamayı tamamlayarak gücünü ve iradesini geliştirir, ancak kalp çakrasında engellenir.

İhanet duygusu, yetişkinlerin çocuğun yeni keşfettiği güç duygusunu alt etmesinden kaynaklanır. Çoğunlukla ihanet o kadar şiddetli olur ki çocuk, bilinçli ya da bilinçsiz olarak, *ne gerekiyorsa yapacak* bir daha asla savunmasız olmayacağından emin olmak için. Daha patolojik vakalarda, bu ne pahasına olursa olsun tutumu aldatıcı, manipülatif ve düpedüz suçlu olabilir ve çok az vicdan duygusuna sahiptir, bu yüzden bu kalıba klasik olarak Psikopat adı verilmiştir. Bu terimi kullanmaktan kaçınmayı tercih ediyorum, çünkü bu modeli sergileyen pek çok kişi, zimmete para geçiren veya küçük çocukları taciz eden alçaklardan uzaktır. Onlar sadece güçlü konumlara yönelen ve kırılganlıktan kaçınan insanlardır. Bazıları, Cameron gibi, güçlerini iyilik yapmak için kullanıyor ama yine de başkalarını korkutuyor veya onlara hükmediyor.

Yoğun bir iç eleştiriye sahip olan Mazoşist'in aksine, Meydan Okuyan-Savunucu herkesi eleştirir ancak karşılığında eleştirilmeye tahammül edemez. Kendileri için farklı, başkaları için farklı kuralları olması çok yaygındır. Bir erkek gizli bir ilişki yaşarken bile çok kıskanç ve sahiplenici olabilir.



Şekil 13 Meydan Okuyan-Savunan Karakter Yapısı: Güçlü, savunmacı, enerjisini koruyan omuzlarda ve kafada

Şarj Düzeni

Bu kalıba sahip kişiler yüksek yükü kaldırabilir ve onu hassas bir şekilde yönlendirebilir. Güç konusunda rahattırlar, hatta ondan güç alırlar. Başkalarına komuta ettikleri işlerde çok başarılılar: CEO'lar, ordu generalleri, politikacılar, polis ve hatta din adamları. Birçoğu avukat veya terapist oluyor. En hassas anlarınızda sizi destekleyecek bir terapist istiyorsanız, bu tip terapist size bölünmeden ilgi gösterecektir. Ancak onları faturadaki bir madde veya başka bir davranış nedeniyle eleştirirseniz, şampiyonunuz göz açıp kapayıncaya kadar size düşman olabilir ve bunun yerine sizi sorunu yaşamakla suçlayabilir.

Bu kalıbın savunmalarından biri, olduklarından daha büyük görünmek için vücutlarını yükleriyle şişirmektir. Gövde, ya geniş omuzlar ve şişkin göğüslerle, ya da kadınların alt vücutlarıyla orantısız olarak büyük göğüsleri ve şiş omuzlarıyla balon balığı gibi şişkin görünüyor. Ancak bu karakter aynı zamanda özgeçmişini şişiriyor ve hikayeyi daha iyi hale getirmek için masallar anlatıyor. Komuta eden gözleri ve neredeyse herkese yukarıdan bakıyormuş gibi hafifçe öne doğru eğilen bir kafaları var.

Yükleri çoğunlukla üst gövdede taşınırken, alt gövde gevşek ve akıcı kalır. Cinsel açıdan baştan çıkarıcı, hatta yırtıcı olabilirler, ancak seks bir yakınlık deneyiminden çok güç ve heyecanla ilgilidir. Çoğunlukla boğaz çakraları yoluyla komuta ettikleri ve ikna edici konuşmalar yoluyla başkalarını yönlendirebilen güçlü hatipler haline geldikleri için omuz ve boyun gerginliğinden muzdariptirler. Bu yönüyle de iyi satış elemanı olurlar.

Meydan Okuyan-Savunanlar genellikle muazzam miktardaki yükü alıp diğer insanlara yönlendirirler. Yeterince ücretlendirilmemiş insanlar, birisinin güçlü, bölünmemiş ilgisini gördükleri için buna tepki verirler. Ancak işin olumsuz tarafı, Meydan Okuyanların, karşı tarafta olmanın nasıl bir his olduğunu çok az kavrayarak patlayıcı öfkeyi çocuklarına, partnerlerine veya iş arkadaşlarına yönlendirebilmesidir. Patlamanın ardından Challenger'ın hücumu daha düzenli hale gelir ve birdenbire daha sevecen ve uyumlu hale gelirler. Olanları çabuk unuturlar ve diğer kişinin de her şeyi akışına bıraktığını varsayarlar; gerçi durum nadiren böyledir.

Deseni Şu Durumlarda Tanıyın:

- Sanki herkes sana karşıymış gibi
- hissediyorsun. Yardım isteyemezsin.
- Dövüşmek için çok hızlısın.
- Başkalarına hükmediyorsunuz veya onları korkutuyorsunuz. Her
- şeyi tek başına yapmak zorundaymış gibi hissediyorsun. Kimse
- senin tarafında değil.
- Savunmasız olamazsın.

Meydan Okuyan-Savunan Modeli'nin Hediyeleri

Bu kalıpla insanları şeytanlaştırmak kolay olsa da onların yetenekleri çoktur. Bu nedenle diğerleri genellikle kendi gölge taraflarına katlanırlar çünkü statü, başarı ve para gibi ödüller genellikle paketle birlikte gelir. Kadın büyük bir eve, prestijli bir ortağa ve güçlü bir koruyucuya sahip olur. Güçlü karısı çocuklarla, zorlu bir işle ve onların sosyal hayatlarıyla ilgilenirken, koca da arkasına yaslanıp dinlenme hakkına sahiptir; yeter ki o bunu kendi istediği gibi yapmaya istekli olsun.

Son derece yetenekli. Birinin savunma avukatı olarak davanızı savunmasını istiyorsanız, Challenger-Savunucu her ne pahasına olursa olsun kazanmaya kararlı olacaktır. Güçlü sorumlulukları onları çok yetenekli kılıyor, büyük zorluklarla başa çıkabiliyor ve işleri halledebiliyor. Kriz anlarında iyi dayanırlar ve enerjilerini kolayca eyleme dönüştürürler. Zor görevleri şikayet etmeden hallederler. (Aslında mağduru oynayan sızlananlardan nefret ederler.) Yapmak istemedikleri şeyleri nadiren yaparlar ve yapmayı seçtikleri şeye tüm güçlerini verirler.

Sevgi dolu ve koruyucu. Bu kalıba sahip insanlar, armağanlarına değer verildiğini veya ihtiyaç duyulduğunu hissettiklerinde, özellikle de daha yaşlı veya daha deneyimli olmak gibi bir üstünlük sağlamanın güvencesine sahip olduklarında, son derece sevgi dolu olabilirler. Bunlar kadınların bayıldığı güçlü koruyucular, onları kurtarmaya gelen parlak zırhlı şövalye veya aşırı korumacı annedir.

*Yenilikçi.*Başkalarının kurallarına bağlı olmadıkları için büyük yenilikçilerdir. Apple'ı yöneten ve iPhone'u yaratan Steve Jobs bunun klasik bir örneğidir. Diktatörce ve çoğu zaman soğuk kalpli olduğu biliniyordu, ancak dünyayı değiştiren bir teknoloji icat etti.

*Güçlü liderlik.*Sağlıklı olduklarında, Meydan Okuyanlar güçlü liderler olurlar, başkalarını motive etme ve onlara emir verme konusunda başarılıdır. Şirketleri, orduları ve hatta ülkeleri yönetebilirler. Güçlü sözel becerilere sahipler ve neredeyse herkesi geride bırakabilirler. Onlar genellikle davaları kazanılincaya kadar pes etmeyen yorulmak bilmez savaşçılardır. Çoğu politikacıda bu yapı oldukça fazla. Hem Bernie Sanders hem de Donald Trump bu modeli sergilediler ve çok farklı gündemlere sahip olsalar da büyük kalabalıkları saldırılarıyla motive etmeyi başardılar.

*İyimser.*Neşeli olmak Challenger'ı tam olarak tanımlamasa da, genellikle iyimserdirler ve dürtüsel olabilecek bir "yapabilirim" tavrına sahiptirler. Kendilerini kurban olarak görmeyi reddederek, bir durum karşısında nadiren depresyona girerler. Bunun yerine durumu değiştirmek için harekete geçerler ve sorunu çözene kadar vazgeçmeyi reddederler. Bu bakımdan, değişiklik yapmak yerine her şeye katlanan Dayanıklı'nın tam tersidirler.

Meydan Okuyan-Savunan Kalıbını İyileştirmek

Challenger-Savunucuları genellikle terapiye veya atölye çalışmalarına gelen türden insanlar değildir. Bu, genellikle kaçındıkları güvenlik açığını gerektirir. Çoğu zaman, bir sorunlarının olduğunu bile görmezler ve bu sorunu kendileri adına çözecek başka birine kesinlikle güvenmezler.

Genellikle onları iyileşmek için getiren bir partnerdir veya bir ilişkinin kaybı olabilir. Derinden severler ve son derece sadık olabilirler, dolayısıyla, bir kayıp meydana geldiğinde (hakim olan biri için sıklıkla olduğu gibi), güç ve denge duygularını yeniden kazanmak için iyileşmelerini "ne gerekiyorsa" kategorisine bile koyabilirler. Reddedilmeyi hafife almazlar.

Hatırlanması gereken önemli şey, bu güçlü kişinin ihanete uğramış bir çocuk olduğu ve ihanetin şiddetli olduğudur. Onların tarafında olduğunuzu, onların bakış açısını gördüğünüzü ve yaptıklarınızı takdir ettiğinizi onlara bildirmeniz çok önemlidir.

zorluklarını aşmalarını sağladı. Kendileri için savaşmaktan vazgeçebilmeleri için birinin şampiyon olmasına ihtiyaçları var.

Yüzleşmek yerine şefkat en iyi yaklaşımdır. Kendilerine şefkat kazandıkça yavaş yavaş başkalarına da şefkat duymayı öğrenirler. Kendilerinin nasıl alt edildiklerini öğrendikçe, öfkelerinin ve güçlerinin başkalarını nasıl alt ettiğini anlamaya başlayabilirler. Patlamalarını yumuşatmayı öğrenmeli ve başkalarının kendilerinden farklı olduğunu anlamalıdır. Bütün insanlar güçlü olmak ya da ilgi odağı olmak istemez.

Savunma düzeni bozulmaya başladıkça, genellikle altında inanılmaz bir kırılma ortaya çıkar. Bunun, iyileşme sürecinin ilerleyebileceği veya raydan çıkabileceği çok hassas bir aşama olduğu anlaşılmalıdır. Meydan okuyanlar, terapistlerine güvenilip güvenilmeyeceğinden emin olmak için sürekli olarak test edeceklerdir. Bu konuda sabırlı olmalı, istikrarlı, güçlü ve güvenilir kalmalıdır.

İlişkilerde aslında hükmedebilecekleri birinden çok, kendilerine karşı durabilecek birine güvenirler. Bir ortak haklarını savunursa puan kazanır ve saygı görür. Eğer eleştirir ve sızlanırlarsa, bu sadece savunmanın daha fazlasını kışkırtır. Dolayısıyla bu tiple uğraşırken güçlü bir şekilde yerinizde durun, sorumluluğunuzu dikkatli bir şekilde yönlendirin ve alamadığınız şeyler hakkında şikayet etmek yerine ne istediğinizi isteyin. Bu her durumda iyi bir tavsiyedir, ancak özellikle Meydan Okuyan-Savunucunun korkutucu gücüyle uğraşırken.

Yansıma Egzersizi

1. Kendinizi yalnız hissettiğiniz ve belki de koşullar ya da sevdiğiniz biri tarafından ihanete uğradığınızı hayal edin. O dönemdeki duygular nelerdi? Kendinizi şefkatle tutun.
2. Birisi şampiyon olarak yanınızda olsaydı, gerçek ya da hayali biri kim olurdu? Seni korumak için ne yaparlardı?
3. Bu şampiyon arkanızdayken, o zamanlar olduğunuz çocuğun başına bu daha olumlu senaryonun geldiğini hayal edin. Bu tür bir desteğe sahip olmanın nasıl bir his olduğuna dikkat edin. Bunun nasıl yumuşamanıza ve bir çocuğun masumiyetine geri dönmenize izin verebileceğine dikkat edin.

bölüm 23

theSERT KARAKTER YAPI



Başarılı

Katı karakter yapısını sergileyen insanlar olmasaydı nerede olurduk? Çünkü her şeyi düzenli tutan, her şeyin temizlikle parıldamasını sağlayan, işi bitiren ve bunu yaparken de bir şekilde her zaman iyi görünmeyi başaranlar onlardır. Kültürün örnek vatandaşları; parlak, çekici, arkadaş canlısı ve kurallara itaatkardırlar. Çoğu zaman başkalarının kıskandığı kişiler, en iyi okullardan onur derecesiyle mezun olanlar, yüksek maaşlı lüks arabalı yöneticiler, hayran kadrosuna sahip sanatçılar veya erkekleri bayıltan güzellik kraliçeleridir. İnsanlar kendilerinin de gizli bir acıya sahip olduklarını çok az anlıyorlar.

Veronica, Sert kalıbın mükemmel bir örneğiydi ve onu tanımlamanın en iyi yolu "mükemmel" olabilir. Fiziksel olarak, hafif kaslı yapısı, parlak ışıltılı gözleri ve asla yerinden çıkmış gibi görünmeyen koyu renkli, dalgalı saçlarıyla çok güzeldi. Kusursuz giyiniyordu ve her zaman iyi bir araya getirilmiş izlenimi veriyordu. Ofise oturduğunda çantasını dikkatli bir şekilde yan sehpanın üzerine her seferinde aynı yere koydu, ayakkabılarını çıkarıp düzgün bir şekilde yan yana koydu ve okşanmayı bekleyen bir evcil hayvan gibi dimdik oturdu. kafasında "İyi kız" yazıyordu.

Bana kendinden bahsetmeye başlarken birçok başarısını sıraladı: İşletme alanında Harvard diploması ve üst düzey bir yöneticinin asistanı olarak iyi maaşlı bir iş. yaşları arasında üç çocuğu vardı.

6 ve 11 yaşlarındaydı ve onlara spor ve ders dışı etkinliklere katılmaları için her fırsatı verdi. Yine de "yeterince iyi" bir anne olmadığından korkuyordu çünkü dadı çalışırken onları gezdiriyordu. Kendi deyimiyle "iyi" bir evliliği vardı ama bunda neyin iyi olduğuna dair fazla ayrıntı veremiyordu. Kocasını bir doktordu ve büyük bir şehrin şık bir banliyösünde güzel bir evde yaşıyorlardı, ancak ikisi de o kadar çalışkandı ki birlikte fazla zaman geçirmiyorlardı.

Ona neden burada olduğunu sorduğumda son çocuğundan bu yana 20 kilo aldığını ve bu konuda ne yapabileceğini bilmek istediğini söyledi. Belki beden odaklı terapinin yardımcı olabileceğini düşündü. Daha da mükemmel olabilmek için hizmetlerime başvurmak istiyormuş gibi görünüyordu.

Böyle birinde sıklıkla olduğu gibi, ilk önce onun benim ofisimde ne yaptığını merak ediyorum -bu kişi benden çok daha fazla birlikte görünüyor- sanki her şeyi zaten çözmüş gibi. Ama mesele şu: *mükemmel olması gerekiyor* ve bu yapının acısı da burada yatıyor.

Yaralanmanın Sert Yapı Kaynağı

Bütün çocukların sevmeye ve takdir edilmeye ihtiyaçları vardır. Normal koşullar altında bu, çocuğun sağlıklı bir benlik duygusu geliştirmesine, başkalarıyla ilişki kurabilmesine ve yaşamının ilerleyen dönemlerinde sağlam, sevgi dolu ilişkiler kurabilmesine olanak tanır. Ancak Katı kalıbı geliştiren çocuk için aldığı sevgi koşulluydu. İşleri doğru yaptıklarında seviliyorlardı; hata yaptıklarında, kuralları çiğnediklerinde ya da yerine getirmede başarısız olduklarında ise reddediliyorlardı. Dış performansa çok fazla, içsel deneyime ise çok az vurgu yapıldı. Kişinin kimliği içsel benliğinden ziyade performansla kaynaşır.

Bu, yaramazlık yaptığında odasına gönderilen ve dışarı çıkması söylenen çocuktur. *sadece* olması gerektiği gibi davranabildiğinde. Bu, erken gelişmiş olduğu için çok övülen çocuktur, ancak hataları ve güvensizlikleri hoş görülmez. Bu, çok kesin kurallar ve beklentilerle büyüyen, bu beklentiler karşılandığında ödüllendirilen, kişiliğinin çocuksu ve dağınık yönleri ortaya çıktığında ise reddedilen çocuktur.

Sonuç olarak, çocuk erken çocukluk döneminin olgunlaşmamış aşamalarını tamamlayamıyor ve bunun yerine küçük bir yetişkin olmak için "acele etmesi" gerekiyor. Onların

içsel duygusal yaşam görülmez, yansıtılmaz veya tepki verilmez, bu nedenle her an patlayıp utanç getirebileceği korkusuyla bilinçten gizlenerek gölge dünyaya itilir. Engellenen duygusal yük daha sonra başarı ve performansa yönlendirilir ve bunda başarılı olurlar. Tıpkı ebeveynlerinde olduğu gibi, kültür de onları başarılarından dolayı ödüllendiriyor ve içsel, özgün benlikleri ile dışsal performansları arasındaki uçurumu daha da genişletiyor.

Katı karakter yapısı, ilk aşamalarında oldukça iyi giden bir çocukluğun sonucudur. Çocuk kendi bedeni hakkında iyi bir fikir sahibi olur ve 1. çakraya yerleşir ve dünyaya ait olduğunu öğrenir. Duyguları desteklenerek, ikinci çakra aşamasında uygun şekilde beslenir ve onunla oynanır. Üçüncü çakra aşamasında, ihanete uğramadan veya aşırı güce maruz kalmadan iradesini ve özerkliğini geliştirir. Hatta sevgi ve onay kazanmak için kişiliğini şekillendirmeye başladığı kalp çakrası aşamasına bile ulaşır. Ancak yaralanmanın gerçekleştiği yer burasıdır.

Klasik olarak yaralanma yaşı üç buçuk ila beş yaş arasında görülür, ancak daha sonraki durumlar da bu duruma katkıda bulunabilir. Bu, çocuğun dürtü kontrolünde ustalaşmaya ve iyi dil becerilerine sahip olmaya yetecek kadar fiziksel ve nörolojik olgunluğa sahip olduğu zamandır. Ancak gençlik dönemlerinde duygusal olarak eğitildikten sonra aniden çocuksu dürtülerini bir kenara bırakmak ve daha büyük, daha olgun bir çocuk gibi "davranmak" zorunda kalırlar, dolayısıyla "Aceleli Çocuk"un alternatif adı da budur.

Belki artık doğmuş küçük erkek ve kız kardeşleri vardır ve artık ailenin bebeği gibi davranamazlar. Belki bir erkek çocuk okula başlar ve hanım evladı olarak etiketlenmeden ağlayamayacağını keşfeder. Ailemin bebeğiydim ve iki ağabeyimle aramızda büyük bir yaş farkı vardı. Ailem beni zorlamadı ama ben *kendimi ittim* kardeşlerim tarafından kabul edilebilmek için büyümek (ki bu işe yaramadı!).

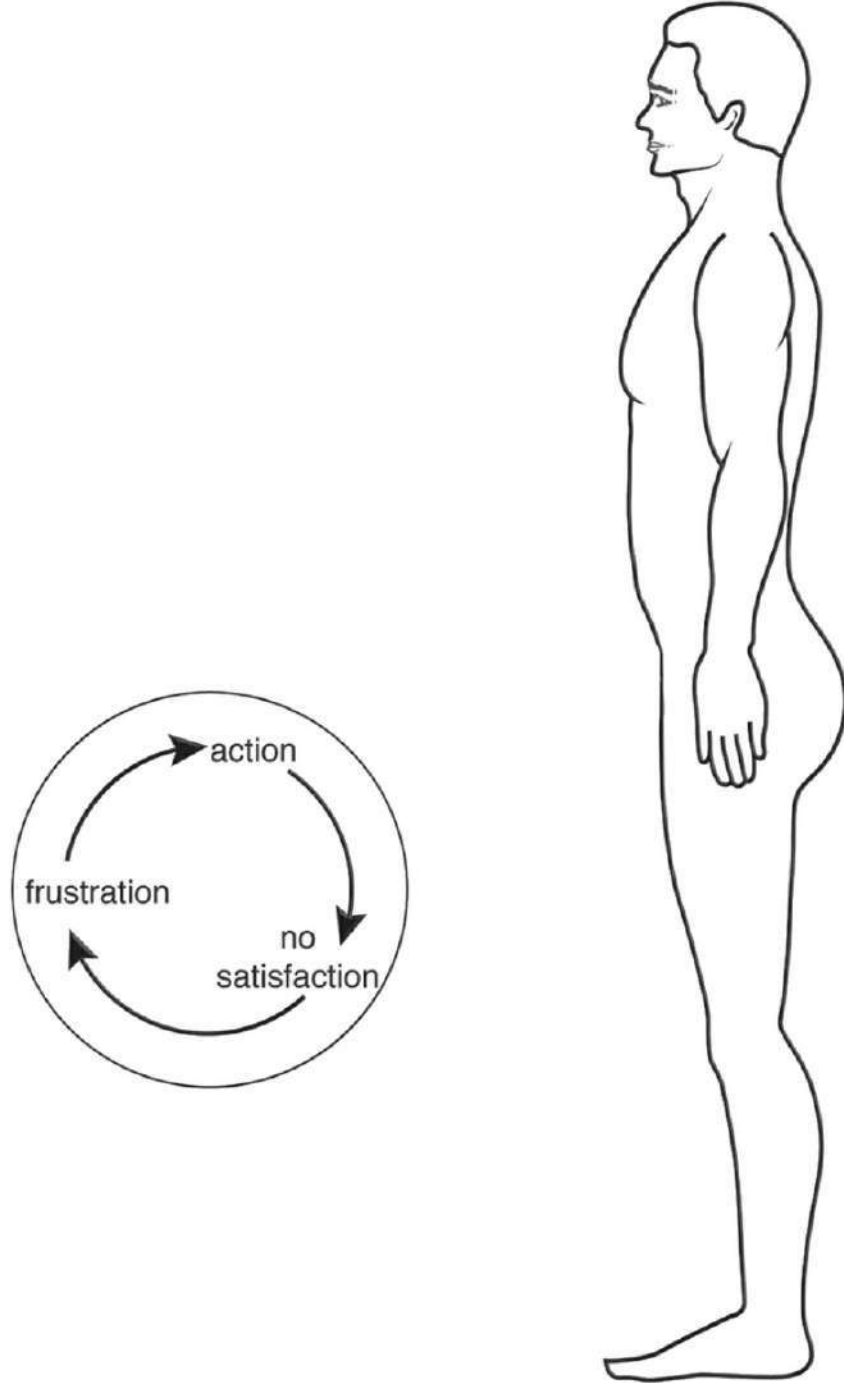
Çoğu zaman ebeveynler, çocuklarına kurallara uymayı öğreterek ve davranışlarını düzelterek yardımcı olduklarını düşünerek kendi Katı yapılarını aktarırlar. Sevgilerini, onlara bir iyilik yaptıklarını düşünerek, çocuklarını olabileceklerinin en iyisi olmaya zorlayarak gösterirler. Ve bazı bakımlardan öyleler çünkü günümüz dünyasında başarı kesinlikle parayla, prestijle ve hayranlıkla ödüllendiriliyor.

Müşterilerimden biri tanınmış bir doktor ve çok satan bir yazardı. Başarısını, lisede kötü bir not aldığı için babasının onu acımasızca dövdüğü ve bir daha asla başarısız olmaya cesaret edemediği zamana borçlu olduğunu iddia etti. O noktadan itibaren

Daha sonra çok çalıştı ve iyi bir tıp fakültesine kabul edildi ve uzun yıllar süren eğitimi boyunca disiplinini sürdürdü. Daha sonra başarısız da olsa oğlunu aynı rotayı izlemeye zorlamaya çalıştı. Sonunda babasının ne kadar istismarcı olduğunu fark etti ve bunun bir versiyonunu oğluna nasıl aktardığını gördü.

Steven Kessler, yazarı *5 Kişilik Modeli*, kaos ve kafa karışıklığının çok fazla olduğu bir aileden de Katı bir karakter yapısının ortaya çıkabileceğine dikkat çekiyor. Çoğu zaman, sırf hayatta kalma adına, bir çocuk sırf kendi akıl sağlığı uğruna bir tür düzen ya da normallik yaratan ve sürdüren kişi olmayı kendine görev edinebilir. Bu daha sonra hem kullanışlı bir beceri hem de yaldızlı bir hapishane haline gelir.

Dış performansa vurgu yapıldığında çocuk kendi gerçek, özgün benliğiyle bağını kaybeder. Hata yapmaya ya da mükemmelden daha az olmaya yer yoktur. Veronica gibi, saçların kötü bir gün geçiremez veya biraz kilo alamaz. Bu, Rigid'in kendisi de dahil olmak üzere kimsenin görmediği bir trajedi. Bunun yerine, sürekli yüksek beklentilerin silahı altında yaşamak normal karşılanıyor.



Şekil 14 Katı Karakter Yapısı: İyi oranlanmış, göğüs kısmı sıkı, geride tutulmuş orta. Kemerler ve öne doğru eğilir.

Şarj Düzeni

Katı modeli sergileyenler, şu ana kadar bahsedilen karakter yapılarından herhangi birinde en yüksek yüke sahiptir. Bu yükü vücutlarına ve uzuvlarına eşit olarak dağıtırlar, ancak daha çok vücut yüzeyine, kaslara ve cilde doğru dağıtırlar; oysa derin benlik bir sır olarak kalır. Gözleri parlıyor, konuşmaları hareketli ve nadiren uzun süre hareketsiz kalıyorlar, her zaman mevcut olan muazzam yükün üstesinden gelmek için hareket etmeye devam etmeleri gerekiyor.

Eylemde en mutlular. Aslında, yapacak bir şey olmadığında Sert, son derece huzursuz olabilir. Ancak bu nadiren olur. Hiçbir şey yeterince iyi olmadığından her zaman biraz daha mükemmelleştirilebilir.

Vücutları ne şişman ne de zayıftır, ancak orta yapılı, kaslı ve formda olma eğilimindedirler ve yüksek metabolizmaya sahiptirler. Lisede ve üniversitede atletizmle ilgilenirler ve genellikle yetişkinliklerinde raketbol oynamak, dans etmek ya da sadece koşmak ya da egzersiz yapmak gibi bir tür fiziksel aktiviteye devam ederler. Tanıdığım bir kişi yıllarca haftanın altı günü birkaç kilometre koştu. Durmadan önce kalçalarını yıprattı.

Rigid adından da anlaşılacağı gibi, oldukça atletik olmalarına rağmen vücutları diğerlerine göre daha az esnektir. Birçoğu esnekliklerini geliştirmek için yogaya gider, ancak yogayı daha derin bir şekilde rahatlamak ve vücutlarını dinlemek için kullanmak yerine, yükü daha da artıran katı tekrarlayan rutinlere bağlı kalırlar.

Duygular (en azından Hallmark tebrik kartına sığmayacak kadar karışık olanlar) bu yapıda bastırılır. Bunun yerine bu yük aktiviteye kanalize edilir: kompulsif olarak çalışmak, temizlik yapmak, organize etmek, egzersiz yapmak veya genel olarak işleri halletmek. Başkalarına karşı davranışları duygusal olarak geri durma yönündedir. Eğer bir Rigid ile ilişkiniz varsa onun ne hissettiğini asla tam olarak bilemezsiniz. Nadiren "Seni seviyorum" diyen ilk kişi onlar değildir ve onların ihtiyaçlarını, en derin arzularını veya güvensizliklerini paylaşma olasılıkları da yoktur.

Duygusal alan bastırıldığı için, gerçekte ne istediklerini görmek için içsel duygularını kontrol etmezler; aslında isteme haklarından hiç şüphe duymazlar. Bunun yerine ne yapmaları gerektiğini buluyorlar ve kendilerini buna göre şekillendiriyorlar. Bir menüye baktıklarında, neye aç olduklarını değil, o günkü kalori protokollerine neyin uygun olduğunu ararlar. Eğer kıyafet alışverişi yapıyorlarsa, daha rahat hissettiren şeyler yerine güzel görünenleri seçerler. Bir şeyi yapıp yapmamayı merak ediyorlarsa, çekici olan zevk değil, bir şekilde başarı amaçlarına hizmet edip etmediğidir. Biraz narsist olduklarını söyleyebilirsiniz, ancak narsisizmi besleyen şey yalnızca kusurlu kişilikleri için sevebileceklerine dair derin şüpheleridir.

Aslında başkalarına derinlemesine bakma konusunda oldukça yeteneklidirler.

Şizoid yapıda zihin ve beden arasında bir ayrım bulunurken, Katı yapıda içsel, özgün benlik ile dışsal, performans gösteren benlik arasında bir ayrım vardır. O zaman onların yükü anlaşılır bir şekilde performans gösteren benliğe kanallize edilir, bu da dış dünyadan gelen ödüllerden daha da sorumlu hale gelir ve böylece bölünmeyi sürdürür. Zafer onların başarılı olabilmesidir. Trajedi şu ki, bunu yapmak zorundalar.

Kaçınılmaz olarak, hayatlarında ince mükemmellik cilalarını yok eden bir şey olur. Borsada servetlerini kaybederler, cinsel bir skandala yakalanırlar, evlilikleri başarısız olur ya da performanslarını engelleyen bir tür yaralanmaya maruz kalırlar. Kilo alıyorlar, kırılıyorlar ya da bir yerlerinde kayıp yaşıyorlar.

Ve bu gerçekleştiğinde, kendilerini yıkılmış ve kaybolmuş hissederek çökerler, çünkü kimliklerinin büyük bir kısmı imajlarına takılıp kalmıştır. Terapiye geldiklerinde genellikle bunu nasıl düzeltereklerini, aldıkları 40 kiloyu nasıl kaybedeceklerini, servetlerini nasıl geri alacaklarını, evliliklerini nasıl düzeltereklerini öğrenirler. Bu tür başarısızlıklar, alttaki gerçek ve savunmasız benlikle temas kurmak için altın bir fırsattır. Onların mükemmelliğe olan bağımlılıklarına izin vermeyin, bunun yerine, acı veren şeyin ortaya çıkmasını ve görülmesini nazikçe arayın.

Deseni Şu Durumlarda Tanıyın:

- Mükemmel olmaya çalışıyorsunuz.
- Her zaman kendinizde veya başkalarında neyin yanlış olduğunu arıyorsunuz.
- Başkalarının (eşinizin, çocuğunuzun, arkadaşlarınızın) daha mükemmel olmasına yardım etmeye çalışıyorsunuz, onlar bunu istemediklerinde.
- Düzensizlik olduğunda veya işler yolunda gitmediğinde üzülürsünüz.
- Kuralların ne olduğunu öğrenmeden hareket edemezsiniz.
- Kurallara uymak için duygularınızı göz ardı ediyorsunuz. İsteme ve
- ihtiyaç duyma hakkınızdan şüphe ediyorsunuz.

Sert Desenin Hediyelesi

Bu modeldeki hediyelesi çoktur, çünkü etraflarındaki herkesin kiskandığı bir şeydir. Aslında çoğu insan onları yetenekli olarak adlandırır! Sert türler iyi görünür, başkalarıyla iyi oynar ve işlerin sorunsuz yürümesini sağlar. ekici, formda ve bakması ve etrafta dolaşması hoştur. Son derece disiplinlidirler, anlaşmalarına sadık kalırlar ve her zaman ellerinden gelenin en iyisini yapacaklarına güvenilebilir. Katılar genellikle parlak ve neşelidir (neredeyse diğer duyguları dışlayacak kadar).

Temiz ve düzenli. Her şeyin temiz ve parlak kalması için Sert tipe gveneabilirsiniz. Düzeni ve yapıyı severler. Giysiler çekmecelerde düzgünce katlanıyor. Masaüstü bilgisayarları çekici ve işlevseldir. Öyle görünüyor ki atölyelerimde egzersizlerin adım adım anlatılmasına ihtiyaç duyan, aranin tam olarak ne zaman verileceğini bilmek isteyen ve "doğru yaptığından" emin olmak için beni sık sık arayan bir Rijit var. Daha akıcı bir Oral karakteri olarak, daha fazla yapı yaratma davetini gerçekten takdir ediyorum.

Enerjik ve neşeli. Katı kalıplı insanların enerjisi nadiren tükeniyor gibi görünüyor. Eğer depresyona girerlerse bunu nadiren gösterirler ve bunu kendileri bile bilmeyebilirler. Kolayca ilerleyen hayata olumlu bir bakış açısına sahiptirler. Geçmişten gelen olumsuzluklar üzerinde durmazlar.

Güvenilir. İşleri doğru ve iyi yapmak için Rigid türlerine güvenebilirsiniz. Onlar rnek vatandaş, alışkan ve zor görevlerde ısrar eden, her zaman mükemmelliğin peşinde koşan kişilerdir.

Başarılı. Sertler bir şeyleri başarmayı severler. Birçoğu topluma harika katkılarda bulunan, vnecekleri uzun bir listeleri var. Başkalarına daha yükseğe ulaşmaları ve başarmaları için ilham verirler. Tıp fakültesini bitirmek, şirketlerinin zirvesine çıkmak ya da zorlu spor dallarında rekabet etmek için gereken her şeye sahiptirler. Onlar kesinlikle eve, ailenizin yanına getirmek isteyeceğiniz erkek arkadaş veya kız arkadaştır.

Katı Deseni İyileştirmek

Katılar, dışsal mükemmelliği bozan bir şey olduğunda yardım arama eğilimindedirler, ancak ilgileri, kendini sorgulamaktan çok, kendini geliştirmeye yönelik olabilir. Çerçeve de ufak bir değişiklik, "düşmüş Sert" in kendilerinin ve başkalarının beklentilerini karşılayamamanın aslında iyileşmelerine açılan kapı olduğunu keşfetmelerine yardımcı olabilirsiniz. Araştırmayı içinde yaşadığınız özgün varlığın keşfine yönlendirin.

Bıraktıklarını *yapmak gerekime* istediklerini sorsalar iyi olur *yapmak istiyorum*. Bu en iyi, duyguların ve duyguların içsel akışıyla temas kurarak gerçekleştirilir. Başlangıçta bu tam bir gizem olabilir. Sonuçta çok uzun zamandır kendi ihtiyaçlarını araştırma lüksüne sahip değillerdi, belki de hiç. Psişenin gölgelerine itilmiş birçok bastırılmış duyguyu çözmeye başlamak ve kendi eşsiz arzularını hissetmek biraz zaman alır.

Bu yapı Aceleci Çocuk olduğundan, onlara zaman ayırmalarına izin vermek önemlidir. Duygularına çabuk ve kolay kapılmazlar. Atölyelerimde bu yapıya sahip bir kişi sınıfın önünde çalışmaya gönüllü olduğunda, neredeyse her zaman grubun çok fazla zamanını aldığından endişeleniyor. Tam tersine, tüm grup kendi deneyimlerinden öğreniyor.

Bir Rigid'in uymaya çok çalıştığı kuralların sadece keyfi standartlar dizisi olduğunu görmesine yardımcı olarak, bunun yerine iç ruhundan yön isteyebilir. Genellikle ilk ortaya çıkan şey gölgeli duygulardır. Tanım gereği gölgemiz kişiliğimizin reddettiğimiz veya bastırdığımız yönlerini temsil eder. Gölge bir arkadaş ya da partner tarafından işaret edildiğinde, ki bu kaçınılmazdır, kişinin ilk tepkisi, onu uzak tutmak için inkar, dikkat dağıtma ya da başka bir yol kullanarak ona karşı savunma yapmaktır. Bu duyguları olumlu bir şekilde kabul edip yansıtmak ve bunların gerçek benliğin bir yönü olarak kabul edilmesine izin vermek önemlidir.

Gölge niteliklerini tanımlamanın bir ipucu, başkalarında neleri yargıladığımıza, yani pasaklı, sorumsuz, aşırı cinsel ya da benmerkezci biri gibi bizi gerçekten harekete geçiren özelliklere bakmakta yatmaktadır. Genellikle bu özellik, yargılayan kişinin yapmasına izin verilmeyen bir şeydir, dolayısıyla yargılama bir tür kıskançlıktır. Mesele sırf öfkelenmemize izin verilmediği için öfkeli bir kaltak olmak olmasa da, gölgemizin bizi bilinçsizce yönetmesi yerine bilinçli olarak geri alabildiğimizde bütünlüğe doğru bir hareket vardır.

Bazı atölyelerimde insanların *vardans* reddedilen enerjileri hareket yoluyla yüzeye çıkarır. Her kişi merkezde bir süre kaltak, zorba, sürtük, pasaklı, prima donna veya muhtaç çocuğu canlandırıyor. Herkes sırasını aldıktan sonra tüm grup gülüyor ve birbirlerine eskisinden daha fazla bağlı oluyor. Öğrenciler, gölgeleri ortaya çıktığında yargılanma olasılıklarının onu gizli tuttukları zamana göre daha az olduğunu çabuk öğrenirler. Bir kişinin gölgesini bildiğimizde ona daha iyi güvenebiliriz.

Bir Rigid'in duygularına erişebildiğinde, gerçekte ne istediğini bildiğinde, yakınlığa açılıp hata yapmasına izin verebildiğinde iyileştiğini bilirsiniz. Onlar için en zor şey, kendilerini de herkes gibi sıradan kabul etmek ve başarının ruhun ölçüsü olmadığını anlamaktır. Kendilerine gülebildiklerinde iyi yoldalar demektir.

Yansıma Egzersizi

Bir kağıdın sol tarafında, çocukken "iyi" olmak için geliştirdiğiniz tüm özellikleri listeleyin. Belki sessiz, düzenli, yardımsever, sorumluluk sahibi ya da A notu alan bir öğrenciydiniz. Her kalite için bir veya iki kelime yazmanız yeterli.

Listedeki her bir öğenin yanında, sağ tarafta, bu özellikleri geliştirmek için nelerden vazgeçmeniz gerektiğini yazın. Eğer yazsaydın *rezerv* muhtaç veya duygusal olmaktan vazgeçmek zorunda kalmış olabilirsiniz. Eğer yazsaydın *sessizlik* Gürültücü olmaktan vazgeçmek zorunda kalmış olabilirsiniz. Düzenli olsaydın, dağınık olmaktan vazgeçmen gerekirdi.

Daha sonra, sağdaki listede yer alan şeylerden bazılarını yaptığınızı veya olduğunuzu hayal edin. Sizin için ücret getirip getirmediğine dikkat edin. Vücudunuzun neresinde olduğunu ve herhangi bir his veya duyguyu görmek için yükünüzü takip edin.

Otantik Hareket

Rijit karakterin kendi özgün benliğini bedende, zihinde ve ruhta bulması iyidir. Bu egzersiz vücudun serbest kalmasına yardımcı olur. Yaklaşık 20 dakika ayırın.

Kendinizle baş başa kalabileceğiniz, rahat kıyafetler giydiğiniz, özgürce hareket edebileceğiniz boş bir alanın olduğu bir yere biraz zaman ayırın. Kapalı

gözlerinizi ve vücudunuzu hissedin. Vücudunuzun yapmak isteyebileceği hareketleri fark edin ve bunların olmasına izin verin, önce yavaş yavaş, merkez bölge etrafındaki ince mikro hareketlerle başlayın. Küçük hareketlere odaklanmaya devam ettikçe yavaş yavaş onların büyümesine izin verin. Sonunda istedikleri kadar büyümelerine izin verin, hatta çıkmak isteyen herhangi bir sesi de ekleyin. Hareketlerin, duygularınızı derinden ifade etmesine izin verin. Hareketler bir şeyden diğerine veya vücudun bir kısmından diğerine değişebilir. Bir topun içinde kıvrılabilir veya ayaklarınızı yere vurabilirsiniz. Sadece neyin ortaya çıktığını görün.

Daha büyük hareketler tamamen ifade edildiğinde, doğal bir durma noktasına gelinceye kadar yavaş yavaş tekrar daha ince hareketlere doğru tonlamaya başlayın.

Hareketlere en az 10 dakika veya daha uzun süre tanıyın. Eğer kısa ise çok acele ediyorsunuz demektir. Geri dönüp tekrar deneyin. İsterseniz müzik kullanın ancak müziğin hareketlerinizi belirleyen bir ritmi olmadığından emin olun.

Hareket etmeyi bitirdiğinizde, geri kalan zamanınızı günlüğünüze yazmaya, resim çizmeye veya bir tür ifadeyle meşgul olmaya ayırın.

Hareketin yapmanız gerekenden değil, vücudunuzun içinden geldiğinden emin olun. Dans hareketlerinden, yoga duruşlarından ve dövüş sanatlarından kaçının *katas* veya sabit bir formu olan herhangi bir şey. Kendi vücudunuzdan organik olarak neyin ortaya çıktığını görün.

part v

RELATIONSHIP
and
SOCIETY

bölüm 24

ŞARJ Ve İLİŞKİLER



Aynı Anda Soğuk ve Sıcak Nasıl Tutulur?

*Aşkta her zaman biraz delilik vardır. Ama aynı zamanda her zaman bir sebep vardır
çılgınlık içinde.*

FRİEDRİCH NİETZSCHE

Charles ve Janet arasında hassas bir an oldu. Birbirlerine nemli gözlerle baktılar ve kalpleri yumuşacıktı. Birbirlerine şefkatle sarıldılar ve sarıldılar, yeni ve taze bir yakınlığa açıldılar.

Ancak birkaç dakika önce hücumları çok yüksekti. Aralarında güçlü bir tenis maçı gibi öfkeli bağırışlar ve suçlamalar uçuşuyordu. Janet yerini koruyabildi ama bunu, inatçı bir direnişle kollarını göğsünün üzerinde kavuşturarak hücumuna kilitlenerek başardı. Dayanıklı modeline güçlü bir eğilimi olduğundan, bir noktaya kadar kendi sorumluluğunu üstlenmekte iyiydi. Ama bir şey sınırlarını aştığında patlayacaktı.

Öte yandan Charles, gergin durumlarda ortaya çıkan hafif dozda Challenger-Defender'a sahip, Sert modele yatkın, oldukça yüklü bir kişiydi. İşleri yapmanın doğru ve yanlış bir yolu olduğu fikrine güçlü bir şekilde bağlıydı ve Janet'ın hatalı olduğunu düşündüğünde hemen bunu belirtiyordu. Aynı zamanda uzaktan eleştiriye benzeyen her şeye karşı da son derece duyarlıydı. Janet'ın kelimeleri dikkatli bir şekilde ifade etmesine rağmen,

savunmacı bir şekilde tepki verdi, hücumu o kadar hızlı arttı ki kadının ne dediğini duyamadı.

Tetiklenmediklerinde Charles ve Janet'ın aralarında güçlü bir çekim duygusu vardı. Onlar kendilerini adanmış ortaklardı, birbirlerine çok aşıklardı ama kırmayı başaramadıkları, ters etki yapan bir hücum modelinin tuzağına düşmeye devam ediyorlardı.

Seans sırasında her birini, diğerinin ne yaptığına, hatta kendilerine anlattıkları hikayeye değil, kendi bedenlerindeki yüke odaklanmaya teşvik ettim. Birer birer, duygularını daha yakından dinlemelerine ve kendi geçmişlerinden kaynaklanan daha derin sorunların neler olabileceğini aramalarına yardımcı oldum. Daha sonra diğerinin hemen tepki vermesini engellemek için bazı duygusal ifadelerle yardımcı olmak için hafif fiziksel egzersizler kullandım. Her biri yeterince terhis olduktan sonra nihayet birbirlerini empatiyle dinleyebildiler ve bir yakınlık duygusu yeniden oluştu. Artık saldırı onları uzaklaştırmak yerine yakınlaştırıyordu.

Tüm ilişkiler bir şekilde sorumlulukla ilgilidir. İster bizi bir araya getiren çekim ve cinsellik yükü olsun, ister bizi ayıran tetiklenme yükü olsun, ilişkiler, yükün üstesinden gelmeyi öğrenmek için bir potadır.

Yükün bir bireyden akma şekli yapı taşıdır. İşte burada başlıyoruz. Ama biz izole varlıklar değiliz. Sorumluluğu olan diğer insanlarla da etkileşim halindeyiz. Gruplarla etkileşime giriyoruz, çocuklarla, iş arkadaşlarıyla, otorite figürleriyle ve yakın partnerlerle etkileşime giriyoruz. Kendi kalıplarımız sürekli olarak başkalarının suçlamaları tarafından tetiklenir.

Bazen bu desenler koreografisi mükemmel bir dansa benziyor. Bir kişi bir adım atıyor, diğeri ise karşı adımla tepki veriyor. Bu iyi ya da kötü, sağlıklı ya da sağlıklı olmayan olabilir. Karşımızdaki kişiyle birlikteyken o harika "Ah"ı hissedebiliriz, onun tarafından tamamlandığımızı hissedebiliriz. Cazibenin sulu yükü bizi ayakta tutuyor*içinde*ilişki ama aynı zamanda karanlık bir tarafı da olabilir. Kendi işlevsiz kalıplarımız bir başkasına tepki olarak çirkin başlarını kaldırdığında, bazen tekrar tekrar bu dansla yıkılabiliriz. Bir kişinin saldırganlığı diğerinin korkuyla geri çekilmesine neden olur. Bir kişinin ihtiyaçları eşini bunaltıyor, o da daha da çekingen hale geliyor. Bir maddeye bağımlı olan biri genellikle bağımlı bir kolaylaştırıcıyla "mükemmel" bir şekilde eşleşir. Bazen birisiyle güçlü bir kıvılcım hissederiz, bazılarında ise hiç kıvılcım olmaz. Yine de diğerleri, yanlarında olduğumuz her an bizi rahatsız edebilir.

Dolayısıyla yük kavramını ilişkilere dahil ettiğimizde çok karmaşık hale gelir ve kolayca başlı başına bir kitap haline gelebilir. Yine de ilişkinin değişen gelgitlerinde yön bulmak için sorumluluğu anlamak önemlidir. Kendi yükümüzde ustalaştıktan sonra, bir sonraki görevimiz bu yükün bir başkasıyla dans etmesine izin vermektir.

Enerji Alanları Örtüşmesi

Her şeyin bir enerji alanı vardır. Yük kendi bedenimizden akarken aynı zamanda etrafımızdaki alana da yayılır. Çoğu kişi için görünmez olan bu alan, yakın olduğumuzda başkalarının alanlarıyla örtüşür. Henüz anlamadığımız şekillerde, bu etki uzaktan bile meydana gelebilir. şifa ve uzaktan dua üzerine çok sayıda çalışma.¹

Bu, hem birebir hem de kalabalık veya iş durumlarında başkalarının enerji alanlarından bilinçsizce etkilenebileceğimiz anlamına gelir. Çoğu zaman birisinin "hislerinden" hoşlandığımızı veya farklı insanların yanında kendimizi ağır veya neşeli hissettiğimizi söyleriz. Bir gurunun öğrencilerinin veya adanmışlarının, hiçbir kelime veya fiziksel temas olmasa bile, sadece ustanın huzurunda bulunarak derin uyanışlar aldıkları bilinmektedir. Bu alanları "göremiyor olmamız" onların bizi etkilemediği anlamına gelmez. Kendi yükümüze ne olduğunu fark ederek onların farkına varabiliriz.

Charge Dengeyi Bulmak İstiyor

Yük yalnızca doğal bir şarj ve deşarj akışı yoluyla içimizde denge kurmaya çalışmakla kalmaz, aynı zamanda iki kişi arasında veya bir grup veya aile içinde de denge kurmaya çalışır. Yıllar önce evde dört çocuğum olduğunda, kocamın günün sonunda işten eve, işinin stresinden dolayı genellikle huysuz bir şekilde geldiğini hatırlıyorum. Ama evi saran karamsarlığın dışında öfkesini ifade etmeye eğilimli değildi. O günlerde kaçınılmaz olarak çocuklardan biri onu kışkırtmaya çalışırdı. Tekrar tekrar

sinir bozucu bir şey yapınca sonunda hızlı bir şekilde "Bu kadar yeter! Yeter!" diyerek taburcu olana kadar. Artık durdurun şunu!" Bu gerçekleştiğinde alandaki enerji boşaldı ve herkes sakinleşti. Yük dengelenmişti. Sanki çocuklar onun bastırılmış yükünü hissettiler ve bilinçsizce onu serbest bırakmak için harekete geçtiler.

Genel olarak, yüksek yüklü insanlarla düşük yüklü insanların birbirlerinden etkilenme eğiliminde olduklarını fark ettim. Daha düşük yüke sahip olan kişi, daha yüksek yük taşıyan kişi tarafından enerjilenmiş ve canlanmış hisseder. Kendilerini canlı hissetmelerini sağlar ve harekete geçmeleri için ilham verir. Depresyondaki kişi yalnızken kendini halsiz hissedebilir, ancak enerji dolu birinin yanında neşelenebilir. Kendimizi uyuşuk hissettiğimizde birinin öfkesi bile bizi uyandırabilir, ancak bu her zaman en iyi şekilde olmayabilir.

Buna karşılık, daha yüksek yük taşıyan kişi, daha az yük taşıyan birinin yanında kendini daha rahat hisseder. Daha fazla özgürlük ve kolaylık var. Örneğin yüksek sorumluluk sahibi bir yönetici günün sonunda sakinleşmek ister. Rahatlık onun için uyarımdan daha önemli olabilir. Eve geldiğinde bir grup gürültücü çocuğun aşağı yukarı zıpladığını gördüğünde rahatlayamıyor ve tıpkı kocamda olduğu gibi sorumluluğu büyük olasılıkla çocuklara bırakılıyor.

Tıpkı çeşitli kimyasalların atomları arasındaki elektrostatik çekim nedeniyle birbirine bağlanması gibi, insanların da bağlanma modelleri vardır. Kısa vadede bu bağlanma kalıpları olumlu sonuçlar veriyor gibi görünse de uzun vadede sinir bozucu ve hatta zarar verici hale gelebilir. Zamanla, düşük enerjili kişi, yüksek enerjili partnerine ayak uydurmaya çalışırken kendini bitkin hissedebilir; bunun nedeni, kendi enerjilerinin yeterli olmamasıdır. Kendilerini şöyle düşünürken bulabilirler: "Neden hiç rahatlayamıyorsun? Her zaman gitmek, gitmek, gitmek zorundasın ve bundan o kadar yoruldum ki! Sadece bir gece evde kalıp televizyon izlemek istiyorum."

Başlangıçta partnerinin yanında rahat olduğunu düşünen yüksek şarjlı kişi, daha sonra daha yavaş ve daha eksik bir tarzdan rahatsız olabilir. Diğerini harekete geçiren "buji" olmaktan bıkip kendi kendilerine şöyle diyebilirler: "Seni harekete geçirmek için ne gerekiyor? Kendini ölü bir ağırlık gibi hissediyorsun! Haydi, biraz inisiyatif kullan!"

Bu hayal kırıklığı anlarında partnerimizin bizim zıt varoluş tarzımızı modellediğini hatırlamak önemlidir. Sinirlenmek yerine nasıl daha dengeli olabileceğimizi içimize sorabiliriz. Karşımızdaki kişinin tarzını eleştirmek yerine, bunu nasıl başardığını merak edebiliriz. Eğer onların yönünde biraz ilerleyebilirsek, eğilimimiz

kızgınlık ortadan kalkmasa bile azalacaktır.

Bazen insanlar sorumluluklarını bir başkasıyla eşleştirir. İki A tipi kişilik, yüksek sorumluluk sahibi partnerlerinde ortak noktalar bulabilir ve sonunda enerjisi "eşleşen" birini bulmanın keyfini çıkarabilirler. İki rahat insan, pek bir şey yapmadan evde birlikte vakit geçirmekten keyif alabilir. Bu ilişkilerde genellikle daha fazla uyum vardır ancak iki kişi arasındaki kıvılcım daha zayıf olma eğilimindedir. Bu, daha az cinsel istek, daha az yoğunluk ve daha az zorluk anlamına gelebilir, ancak aynı zamanda daha az büyüme anlamına da gelebilir.

Polarite Yüğü: İşleri Sulu Tutmanın Yolu

Corinne ve Amanda'nın kafası karışmıştı. Yaklaşık bir yıldır çıkıyorlardı ve birlikte yaşamaya yeni başlamışlardı. Çıktıkları dönemde sıcak, buharlı bir aşk hayatları vardı ama artık aynı çatı altında birlikte oldukları için tutkuları azalmıştı. Hâlâ birbirlerine aşıklardı ama artık birbirlerini sinirlendiriyor, mesafe yaratan küçük kavgalara yol açıyorlardı. Sevgi dolu tutkuyu özlediler ve bunun ilişkinin sonu anlamına gelip gelmediğini merak ettiler.

Çoğu çift ortak noktaları aracılığıyla yankı bulurken, aslında bu *fark* Bu, iki kişi arasındaki en güçlü yük akışını yaratır. İlişkinizi canlı ve canlı tutmak istiyorsanız, ayrılıklar, yanlış anlamalar ve birbirinizin alan ve mesafe ihtiyacı da dahil olmak üzere bu farklılıklara saygı duymalısınız.

Hayatımızın aşkı (ya da çoğumuz için sadece yeni bir ilişki) olabileceğini düşündüğümüz birini ilk bulduğumuzda, çoğu insan birleşmek ister. Yeni aşıklar, diğer kişinin aynı eski filmleri sevdiğini, hevesli bir Shakespeare okuyucusu olduğunu veya tango dansını sevdiğini keşfetmekten zevk alır. Aşık olmak, sınırları kaldırıp "bir olma"ya doğru ilerleme süreci olarak görülebilir.

İdeal olarak bunların hepsi güzel ve hoş, ancak o yöne doğru ilerledikçe komik bir şey oluyor: *erotik yük azalır*. Birçok çift için bu gizemli bir durumdur. Corinne ve Amanda gibi onlar da hala sevgiyi hissediyorlar ama artık ilk kez birlikte olduklarında yaşadıkları o sana doyamıyormuş hissi yaşamıyorlar. Çünkü farklılaşmalarını kaybetmişlerdir.

David Schnarch, kitabında *Tutkulu Evlilik*,² için sürücüyü açıklıyor

Bireysellik, birliktelik dürtüsü için eşit derecede önemlidir. Sağlıklı bir ilişkinin her ikisinin de dengesini sağlaması gerekir. Bireyselliğimizi kaybedersek, benlik duygumuzu kaybederiz ve duygusal kaynaşmanın kurbanı oluruz. İçten içe "Gitmezsen seni nasıl özleyebilirim?" diyen diğer kişi aracılığıyla yaşamaya başlarız.

Yunan mitolojisinde Eros, sözünü aldığımız çekim gücünü temsil eden eski bir tanrıdır. *erotik*. Eros, uyarılma, şehvet, cinsellik ve birine yakın olma yönündeki basit dürtü biçimindeki arzudur. Freud'a göre Eros, yaşamın gücüydü ve onun suçlayıcı sözü olan libido ile güçlü bir şekilde bağlantılıydı. Ancak Eros'un, saldırganlık, yıkım ve hatta şiddet olarak ortaya çıkabilen, ölümün veya ayrılığın gücü olan Thanatos adında bir karşılığı vardır. İki kardeş ilişki alanında dengeleyici bir davranış sergiliyor. Birini diğerinden daha çok sevsek de, her ikisini de ve aralarındaki sonsuz dansı onurlandırmak önemlidir.

Bu hiçbir şekilde ilişkide şiddetin desteklenmesi anlamına gelmese de, "farklılıklarımızın olması" ile sonuçlanan küçük yanlış anlamalar, Eros'un daha sonra yenilenebilmesine yetecek kadar ayrılık yaratır. Eros'a gereğinden fazla düşkün olduğumuzda ve biz her zaman yakın olmak istediğimizde, aslında Thanatos'u daha ekstrem bir şekilde mesafe yaratmaya davet ediyoruz, böylece Eros sönmesin.

Corinne ve Amanda'ya göre yakın olmak isteyen Corinne'di, sonrasında uzaklaşan, huysuzlaşan ve hatta kavga çıkaran Amanda'ydı. Ancak partnerine kapandığında onu özleyecek ve Amanda tekrar onun gözüne girmeye ve yeniden yakın olmaya çalışacaktı. Onlara bunun ilişkilerinin başarısız olduğu anlamına gelmediğine dair güvence verdim. Bunun yerine, sınırlarını ve ayrı zaman ihtiyaçlarını öne sürerek ve ilişkinin dışında kendi çıkarlarını gözeterek Thanatos'a bilinçli olarak kur yapmalarını teşvik ettim. Tahmin edildiği gibi bu, onların erotik bağlarını güçlendirdi.

Ancak Thanatos'un ortaya çıkabileceği yollardan biri de ortağımızın bizi tetikleme biçimleridir. O zaman yükün bu tetikleyiciler aracılığıyla nasıl gerçekleştiğini anlamamız gerekiyor.

Tanınmış bir ilişki gurusu olan Harville Hendrix, bir zamanlar benim de öğretmenlik yaptığım bir yerde çiftler atölyesinde ders veriyordu. Atölyesine gidemediğim için birlikte öğle yemeği yedik ve ona şunu sordum: "Harville, bu çiftlere öğrettiğin asıl şeyi özetlemek isteseydin bu ne olurdu?" Gülümsedi ve cevapladı: "Bil ki, senden farklı biriyle ilişki içindesin. Farklılıklara saygı gösterin ve onları aynı yapmaya çalışmayın." İlişkinizi sürdürmek için iyi tavsiyeler

aynı zamanda sulu ve saygılı.

Ortaklar Birbirlerinin Hücumunu Tetikler

Eğer gizli yükleriniz varsa (ki hepimizde var) partnerinizin er ya da geç bunu tetiklemesi kaçınılmazdır. Basit bir kelime, ifade veya jest, korkudan kaynamanıza veya titremenize neden olabilir. Ya da belki birdenbire kendinizi kapatırsınız, somurtkan ve içine kapanık olursunuz. Nasıl tepki verdiğinizden bağımsız olarak, tetikleyiciler büyüme için muazzam bir fırsat sunar, *eğer* bunları farkındalık ve beceriyle yönetebilirsiniz.

Tetiklendiğinizde yükünüz neredeyse anında artar. İyi gelişmiş bir farkındalığa sahip olmadığınız sürece, artan yük yalnızca savunmanızı güçlendirir. Bir kişinin bir tartışma sırasında kendi bakış açısına ne kadar sadık kaldığını düşünün. Çocukken aşırı kontrollü hisseden biri için, partnerinden gelen basit bir isteği duymak bile öfke ve direnç hissini tetikleyebilir. Sıklıkla eleştirilen bir kişi için böyle bir talep, yeterince iyi olmadıkları inancını körükler ve suçlamalar kara bir umutsuzluk çukuruna doğru iner. Bir diğeri ise, partnerlerinin asık suratlı geri çekilmesinin, onların terk edilme korkularını tetiklemesidir. Ağlama krizine giren biri partnerinde suçluluk duygusunu ve sorumluluğu tetikleyebilir.

Tetiklendiğinizde, aşırı ücret, çoğu şeyi almayı imkansız olmasa da zorlaştırır. Birisine öfkelenildiğinde ona sarılmanın ya da onu dinlemesini sağlamanın ne kadar zor olduğunu düşünün. Deşarj gerçekleşene kadar yeni girdiye yer yoktur. Kalıplarınız tetiklendiğinde, kelimenin tam anlamıyla *haline gelmek* gerçek benliğinizin özünden ziyade kalıplarınız.

Tetikleyici olaylar meydana geldiği için kötü bir ilişkiniz yok. Neredeyse her uzun vadeli ilişkide, özellikle de öğrenilecek derslerin olduğu ilişkilerde ortaya çıkarlar. Çocukları, işleri ve çiftlerin (eşcinsel, heteroseksüel veya başka türlü) uğraştığı diğer şeyleri ekleyin ve işte, tetikleyici fırsatlar daha da artar. Başarılı bir ilişkinin özü, yıkıma yol açabilecek tetikleyicilerin tuzağını atlatmak ve bunun yerine getirebilecekleri iyileşmeyi en üst düzeye çıkarmaktır.

Bir zamanlar arkadaşlarımla bu konular üzerinde çalışma ayrıcalığına sahip oldum.

meslektaşım ve iletişim uzmanı Susan Campbell, Ph.D. Aşağıda yazılanlar ağırlıklı olarak onun çalışmalarından ve John Gray ile birlikte yazdığı mükemmel kısa kitabından alınmıştır:*Beş Dakikada İlişki Onarımı*.³Aşağıdaki süreç hakkında daha fazla ayrıntı için bu kitabı almanızı öneririm. Onun adımlarını buraya uyarladım ve kendi şarjlı çalışma adımlarımla birleştirdim. Sonuç, yıkıcı bir döngüyü empatiye, farkındalığa ve yakınlığa dönüştürmek için kullanabileceğiniz etkili bir süreçtir.

Bir İlişkide Tetikleyicilerle Nasıl Başa Çıkılır?

Birinci Adım: Bir Duraklatın

İlk adım, tetiklendiğinizi anlamak ve bir duraklama veya mola istemektir. Bu size durumdan uzaklaşmanız ve kendi yükünüzü hissetmeniz için belirli bir süre verir. Mola süresi 10 dakika da olabilir, birkaç saat de olabilir, ancak her zaman belirli bir sürenin ardından konuya geri dönme konusunda bir anlaşmayı içerir. Bir kişi şöyle diyebilir: "On beş dakika molaya ihtiyacım var ve dokuz on beşte geri döneceğime söz veriyorum." Ya da şöyle diyebilirsiniz: "İşte geçirdiğim zorlu bir günden dolayı gerçekten stresliyim ve tüm bunları sana yüklemek yerine, biraz dinlenmek ve akşam yemeği yemek için birkaç saate ihtiyacım var. Bu tartışmaya bu akşam sekiz buçukta, ben bir şeyler yedikten ve çocuklar yattıktan sonra dönebilir miyiz?"

Bu anlaşmayı önceden (tetiklenmediğiniz bir zamanda) yapmanız önerilir, böylece o anın hararetinde ona başvurabilirsiniz. "Aşırı şarjı" ve biraz mola ihtiyacını ifade eden anahtar kelimeyi veya hareketi tanımlayın. Anlaşma, bir kişinin ara vermesini istediğinde diğerinin buna izin vermeyi kabul ettiğini belirtiyor. Ayrıca öyle olduğunu da belirtiyorsa *sadece* bir duraklama, sorunlardan kaçınmak için bir bahane değil. Ben duygularımın hararetindeyken partnerimin duraksaması gerektiğinden nefret ettiğimi deneyimlerimden biliyorum, ama aynı zamanda bu durumda hiçbir şeyin başılamayacağını da öğrendim. Sorunun daha sonra ele alınacağını bilmek ve deneyimlemek, süreçte güven oluşturulmasına yardımcı olur.

İkinci Adım: İçsel Yansıma

Ücretinize dikkat edin. Duraklatma sırasında, düşünmek için biraz yalnız zaman ayırın.

Cep telefonunuzu veya e-postanızı kontrol etmeyin. Televizyon izlemeyin veya bilgisayarda oyun oynamayın. Bunun yerine, şarjınıza ve ne yaptığını dikkat edin. Bedeninizin duyuları neler? Yük en çok nerede yoğunlaşıyor? Suçlamanıza karşı nerede sınırlanıyorsunuz? Nerede baskı veya gerginlik hissediyorsunuz? Suçlama seni ne yapmak istemeye sevk ediyor? Ses çıkararak, adım atarak veya bir şeyi iterek biraz deşarj olmanız mı gerekiyor? Kendinizi sakinleştirmeye mi yoksa rahatlatmaya mı ihtiyacınız var?

Yükünüzü tam olarak deneyimleyin, ona sahip olun ve onunla arkadaş olun. Mümkünse duygularınızı yazın ve modelinizin bir parçası olarak bunlar üzerinde düşünün. Bunları karakter yapınız, çakra dengesizlikleriniz veya önceki bölümlerde anlatıldığı gibi farkında olduğunuz diğer bloklar açısından değerlendirin.

*Duygularınızı inceleyin.*Duyguların genellikle tekrar eden bir teması vardır. Bir kişi alışkanlık olarak üzüntüye kapılabilir, bir başkası korkuya kapılabilir, bir başkası ise çabuk öfkelenebilir. Endişelenmeye ya da korkmaya eğilimli olabilirsiniz, sık sık incinmiş ya da yalnız hissedebilirsiniz ya da sadece hayal kırıklığına uğrayabilir ya da uyuşmuş olabilirsiniz. Kendinize, özellikle çocukken, daha önce ne zaman böyle hissettiğinizi sorun. Kardeşin sana saldırdığında kızgın mıydın? Annenin sana ayıracak vakti olmadığı için üzöldün mü?

*Korkularınızı inceleyin.*Olumlu duygular bir şeye doğru ilerleme girişimidir; "Olumsuz" duygular bir şeyden kaçınmaya çalışıyor. Duygularınızın altında yatan temel korkular neler? Neyden kaçınmaya çalışıyorsun? Terk edilmekten, bunalmaktan, kontrol edilmekten, tuzağa düşürülmekten, kullanılmaktan, çaresiz kalmaktan veya önemsiz olmaktan mı korkuyorsunuz? Neye itiraz ettiğiniz ve duygularınızın ardındaki temel korkularla ilgili tüm kelimeleri yazın. Bu korkuların gerçekçi olup olmaması önemli değil, mevcut olmaları önemli. Bilinçli olarak bunun pek olası olmadığını bilseniz bile, kocanızın sizi terk edeceğinden korkabilirsiniz.

*İnançlarınızı inceleyin.*Bu durumla ilgili kendinize anlattığınız hikaye nedir? Bu hikayenin içinde inançlarınız var. Hikayeden geçerli olabilecek inançların araştırılmasına geçin. Kendinize "Beni hiç dinlemiyor" diyorsanız, "kimsenin sizi dinlemediğine" veya dinlenmeye layık olmadığınıza dair bir inancınız olup olmadığına dikkat edin. Kendinize şunu söylerseniz, "Bu işe yaramaz. Asla işe yaramayacak", bunun hayatınızın diğer alanlarında da geçerli olan bir inanç olup olmadığına dikkat edin. Kendiniz hakkında sizi güçsüz kılan neye inanıyorsunuz? Harekete geçtiğinizde cezalandırılacağınıza inanıyor musunuz? Başarısız olacağını mı? sen

desteğin yok mu? Basitçe bu inançların farkına varın ve bunların yalnızca inanç olduğunun farkına varın. Bunları destekleyecek yeterli kanıt bulsak bile, bunların mutlaka doğru olması gerekmez.

İhtiyaçlarınızı belirleyin. Temel korkularımızın altında gizli ihtiyaçlar yatar. Korkumuz bu ihtiyaçların karşılanamamasıdır. Çoğu zaman ihtiyaçlar fark edilmiyor bile, dolayısıyla onları tanımlamak ilk adımdır. Bağlı hissetmeye mi ihtiyacınız var? Saygın? Değerli mi? Destekleniyor mu? Aranıyor? Birisinin yanınızda olduğunu, ona güvenebileceğinizi, size söylenenlere güvenebileceğinizi bilmek mi istiyorsunuz? İhtiyaçlarınızı diğer kişinin ne yaptığından ziyade kendi süreciniz açısından belirtin. "Hiç benim duygularımı dikkate almıyorsun!" demek yerine İhtiyacınızı "Duygularımın senin için önemli olduğunu duymaya ihtiyacım var" şeklinde belirtin. "Hala benimle olmaya kararlı olduğunu bilmem gerekiyor." "Önemli olduğumu hissetmeye ihtiyacım var. . . konuşabildiğim ve dinlenebildiğim için. . . sınırlarıma saygı duyulduğunu. . . takdir edildiğimi. . . biz bir takımız. . ."

Üçüncü Adım: Duraklamanızdan Geri Dönün

Bu içsel çalışmayı tamamladıktan sonra partnerinize dönebilirsiniz. Büyük olasılıkla kendinize, gerçeğinize ve ihtiyaçlarınıza daha bağlı hissedeceksiniz. Sizi neyin tetiklediğini ve sergilediğiniz davranışı kabul edin. "Tartıştığımızda alaycı ve aşağılayıcı olduğumun farkındayım." "Hissettiklerimden dolayı seni suçladığımı farkındayım." "Eleştirildiğimi hissettiğimde kapandığımı ve soğuduğumu görebiliyorum." Daha sonra kendinize anlattığınız hikayeyi temel duygu ve korkularınızla birlikte paylaşabilirsiniz. "Kendime artık beni sevmediğini, bunu asla doğru yapamayacağımı, seni asla memnun edemeyeceğimi söyledim. İncindiğimi ve ihanete uğradığımı hissettim." Ve son olarak ihtiyaçlarınızı belirtin: "Gerçekten ihtiyacım olan şey, birbirimize bağlı olduğumuza ve senin için önemli olduğuma dair güvence almaktır." "Gerçekten ihtiyacım olan şey eleştirmek yerine yardım istemektir."

Daha sonra tepkisel davranışınız için özür dileyebilir ve "yeniden yapılmasını" isteyebilirsiniz. Şöyle bir şey söyleyebilirsiniz: "Sana hakaret ettiğim için gerçekten üzgünüm ve bunu geri almak istiyorum. Eğer bunu yeniden yapabilseydim, korktuğumu ve savunmasız hissettiğimi bilmeni sağlardım ve beni terk etmeyeceğine dair biraz güvenceye ihtiyacım olduğunu sana söyleyebilirdim.

İdeal durumda partner, duygularını kabul ederek ve güven verici bir jest veya ifadeyle karşılık verebilir. Şöyle diyebilir: "Şimdi bunun seni gerçekten ne kadar korkuttuğunu anlıyorum ve sana kim olduğunu ne kadar takdir ettiğimi söylemek istiyorum.

ve sen benim için çok şey ifade ediyorsun.

Bir kişiyle bu işlem tamamlandıktan sonra diğeri de aynı işlemi gerçekleştirebilir. Genel olarak, duraklama, şarjının yönetilebilir bir seviyeye inmesine izin verdiği sürece, en çok tetiklenen kişinin ilk önce gitmesine izin verirdim.

Samimi, uzun vadeli ilişkilerin armağanlarından biri de bize kalıplarımızı görme şansı vermesidir. Ancak bunların tekrar tekrar tetiklenmesini sağlayarak bu kalıpların içimizdeki bir şey olduğunu fark edebilir ve bu farkındalığı ruhumuzun iyileşmeye ihtiyaç duyan önemli yönlerini ortaya çıkarmak için kullanabiliriz. Fırtınayı atlatabilir ve ortağımızı bu sürece dahil edebilirsek, yükü ve içgörüyü toplayabilir ve daha fazla yakınlık ve uzun ömür yaratabiliriz.

bölüm 25

ŞARJ Ve TOPLUM



*İşler dağılıyor; merkez tutamaz; Anarşi salıveriyor dünyanın üzerine,
Kana bulanmış dalga çözülüyor ve her yerde Masumiyet töreni
boğuluyor; En iyiler inançtan yoksundur, en kötüler ise doludur
tutkulu bir yoğunlukta.*

WILLIAM BUTLER YEATS (1919)

İster bir konferansa, konsere, yürüyüşe, siyasi mitinge, canlandırıcı bir kilise ayinine, mahalle toplantısına, hatta bir aile toplantısına katılan insanlar olsun, *grup ücreti* güçlü bir güç olabilir. Değişimin ya da durgunluğun, yaratımın ya da yıkımın kaynağı olabilir. Eğer kendi yükümüz bir başka yük ile birleşerek tetiklenir veya çarpılırsa, o yük daha büyük gruplarda nasıl davranır?

Hatta bir grubun etkinliğinin, grubun bir grup bireyin sorumluluğunu tek bir amaca ne kadar iyi yönlendirebildiğiyle doğrudan ilişkili olduğunu bile söyleyebilirsiniz. Ancak grubun gücü, amacın iyi ya da kötü olmasıyla tanımlanmaz çünkü her iki yönde de olabilir. Katolik Engizisyonu, büyücülükle suçlanan yüz binlerce masum kadını (ve bazı erkekleri) vahşice yaktı. Hitler'in Nazi Almanyası, feci insan hakları ihlallerine ve tarihteki tüm savaşlar arasında en büyük ölüm oranına neden oldu. Haydut grup IŞİD (Irak ve Suriye İslam Devleti), savaşın yarattığı travmanın yol açtığı iyileşmemiş suçlamanın, nasıl şiddetli bir güç yaratabileceğinin modern bir örneğidir.

terörizm.

Gruplar ayrıca sivil haklar hareketi, barış yürüyüşleri, Black Lives Matter, Occupy hareketi, kadın hakları, eşcinsel hakları ve çevre korumanın da gösterdiği gibi hayırsever bir değişim yaratabilir. Aslında değerlerde, politikada ve toplumda büyük değişikliklerin gerçekleşmesinin tek yolu bu gibi görünüyor — belirli bir konuya odaklanan grup sorumluluğunun başarılı motivasyonu yoluyla.

Bireyler olarak sorumluluğumuzun merkezinde olabilmek için sorumluluğumuzu özümüz aracılığıyla nasıl yürütebilmemiz gerektiğinden bahsettik. Bu aynı zamanda bir grup için de geçerlidir. Tutarlı bir organizasyon, değerler ve strateji özüne sahip mi? Aksi takdirde, Yeats'in bölümün açılış konuşmasında tanımladığı gibi merkez dayanamaz. Bu gerçekleştiğinde, en fazla yüke sahip olanlar - mülksüzleştirilmişler, travma geçirmişler ve öfkeli - "tutkulu yoğunlukları" ile gruba hükmedecekler, daha az yüke sahip olanlar ise cesaretlerini ve "tüm inançlarını" kaybedecekler. Sonuç, tarih boyunca tanık olduğumuz gibi, felaket olabilir. Diktatörlere ve demagoglara maruz kalırken çevresel çöküşün uçurumunda sallanan, nükleer silahlara sahip bir çöp kutusu dünyasında, gruptaki sorumluluğu anlamak çok önemlidir.

Değerler hızla değiştiğinde (giderek küreselleşen, teknolojik, çevre açısından stresli ve aşırı nüfuslu bir dünyada), merkez her zaman geçerli olmayabilir. Bir zamanlar Batı toplumunu tanımlayan değerler (emperyal tahakküm, otoriteye itaat, işbirliği üzerindeki rekabet, insanlardan ve gezegenden önce kâr ve bireyleri güçsüz kılan hiyerarşik yapılar) artık dinamik, çeşitli ve radikal biçimde daha bilgili ve güçlü vatandaşlara hizmet etmiyor. Eski merkez değişiyor. Artık dayanamaz.

Ancak yeni hareketlerin tutarlı bir merkez oluşturması zaman alıyor. Başlangıçtaki çabaları etkisiz görünebilir, mesajları kafa karıştırıcı olabilir, amaçları çelişkili görünebilir. Yeni fikirleri pekiştirme süreci konusunda sabırsız. Eski biçimler artık işe yaramasa bile fikirleri en azından tanıdık ve genellikle yeninin daha karmaşık zorluklarından daha basittir. Belirsizlik döneminde "temellere dönme" eğilimi, yeni bir hareketin hassas filizlerinin tutunmasını ve gücünü bulmasını daha da zorlaştırıyor. Statükoya saygı gösterilmezse gruplar uyumunu kaybedebilir. Ancak statükoya çok fazla bağlılık grubun durgunlaşmasına neden oluyor.

Tehlike şudur: Bireylerin sahiplenilmeyen suçlaması, bu suçlamayı kabul eden ve yönlendiren güçlü bir lider tarafından kontrol altına alınabilir.

Önerilen çözümler zarar verici veya gerçekçi değil. Reddedilen suçlama bir kez uyandığında ve belirli bir yöne doğru ilerlemeye başladığında, durdurulması son derece zordur; tarih boyunca Hitler ve diğer kötü niyetli diktatörlerin de gösterdiği gibi.

Artık her zamankinden daha fazla ihtiyaç duyulan şey, kim olduğumuza ve bu gezegende ne olabileceğimize dair yol gösterici bir vizyonu ifade etmek ve ilham vermek için halktan yükselen bilgili, etkili liderliktir. Bir liderin mesajı yerinde olabilir, ancak grubun sorumluluğunu anlamlı ve etkili eyleme kanalize edemediği sürece mesaj geçerli olmaz. Merkez oluşmuyor.

Burada unutulmaması gereken bir şey var:*yük rasyonel akıl tarafından üretilmez.* Gerçekler ve rakamlar suçlama yaratmaz. İklim değişikliğine ilişkin istatistikler, zengin ve yoksul arasındaki uçuruma ilişkin veriler, bazı intihar saldırılarında öldürülen masum insan sayısına ilişkin raporlar; bunlar, biz öyle olması gerektiğini düşüsek de, nadiren motive edici oluyor. Bunun yerine insanlar harekete geçtiklerinde *hissetmek* bir şey ve duyguları onları harekete geçiriyor *Yapmak* bir şey. Okyanusta yüzen ölü bir çocuğun fotoğrafı, 65 milyon mültecinin gezegende bir yuva aramak için yürüdüğünü söyleyen istatistiklerden daha etkili. Diğer insanlarla sayılardan daha fazla ilişki kuruyoruz.

Bu, 2016 ABD seçimlerinde açıkça ortaya çıktı. Hem Bernie Sanders hem de Donald Trump, takipçilerindeki saldırıyı kolektif bir hareket halinde harekete geçirmeyi başardılar. Hem Trump hem de Sanders'ın nispeten basit mesajları vardı:*temelde bir şeye karşı çıktılar ve insanların işlerin gidişatına ilişkin kabul edilmemiş suçlamalarına seslendiler.* Kişilikleri, niyetleri ve bu sorunlara yönelik çözümleri son derece farklı olmasına rağmen işsizliğe, sömürüye ve hükümetteki yolsuzluğa karşı çıktılar. İfade edilmemiş öfkenin duygusal yükünden ustalıkla faydalandılar ve ona bir hedef belirlediler. Seçimi etkilemiş olabilecek diğer faktörlere rağmen, Hillary Clinton'ın mesajı, her ne kadar pratik olsa da, insanların çoğunluğu onun politikalarını kabul etse de, onu bitiş çizgisine güvenli bir şekilde taşıyacak yeterli grup heyecanını harekete geçirmedi.

Grup Teorileri ve Yük

İster bilinçli ister bilinçli olsun, grupların sorumluluğu ele alma yollarından bazılarını bakalım.

ya da bilinçsizce ve bu süreçte bireyin sorumluluğuna ne olduğu. Göz önünde bulundurulması gereken birkaç teori var, ancak Freud ile başlayalım. Bildiğiniz gibi Freud kişiliği üç bileşene ayırmıştır: bilinçdışı dürtülerimizi, yönetici kimliğimizi ve vicdanımızı temsil eden id, ego ve süperego.

Freud, kalabalıklar içinde bulunmanın anonimliğinin süperegonun kontrolünü gevşettiğini ve kimliğin dürtülerini yüzeye yaklaştırdığını öne sürdü. Kalabalık daha sonra normalde bastırılacak olan bu dürtüleri serbest bırakmanın bir yolunu sağlar.¹ Başka bir deyişle, birisinin camı kırdığını gördüğünüzde, aynı şeyi yapma yönündeki gizli arzunuz yüzeye çıkar ve kendinizi dizginlemenize galip gelir. Aniden yıkıcı bir eylemle duygularınızı açığa vurma izniniz olur.

On dokuzuncu yüzyılın sonlarında Gustave Le Bon kalabalıklarda meydana gelen üç ana süreci tanımladı: *batık, bulaşıcılık, Vetelkin*.² İlk aşamada, suya dalma, kişi kalabalığın anonimliği içinde ayrı bir benlik duygusunu kaybeder. Kalabalık ne kadar büyük olursa, birey o kadar anonim hale gelir. Artık işte veya evde asla yapamayacakları şeylerden kurtulabilirler. Çok daha az kişisel sorumlulukla bağırabilir, çığlık atabilir, camları kırabilir veya hakaretler yağdırabilirler.

Benzer durumdaki başkalarıyla temasa geçtiklerinde (bulaşma), artık daha kolay etkilenirler, tıpkı bağışıklık sisteminiz düştüğünde bulaşıcı bir hastalığa yakalanma olasılığınızın daha yüksek olması gibi. Başkalarıyla temas kurarak daha duyarlı hale geliriz, özellikle de bireysel benliğimizin duygusunu kaybettiğimizde.

Daha sonra kalabalığa öneriler eklenirse, örneğin siyasi bir mitingde bir politikacının gruba bir şeyler söylemesi veya öfkeli bir göstericinin pencerelerden taş atması gibi, bu fikirlerin entelektüel eleştiri olmadan benimsenmesi daha olasıdır. Kalabalık, bunun olduğunun farkında olmadan, önerilerle programlanır ve duygusal yük tarafından körüklenir. Bunun yerine onlar *düşünmek* bireysel tercihe göre hareket ediyorlar, bu yüzden insanlar dışarıdan biri tarafından sorgulandığında görüşlerini bu kadar hararetle savunuyorlar.

Olumlu tarafı, bu, yüksek grup olarak bilinen bir ruhun canlanmasını yaratabilir. Yi hesaba kat *kirtan* Birkaç enstrüman ve davul eşliğinde çağrı-cevap ilahileriyle dolu bir akşam. İlahilerin ritmi sanatçılar ve izleyiciler tarafından defalarca tekrarlandıkça, kişisel ego kolektif deneyime teslim oluyor. Ayrılık yanılsamasını ortadan kaldırırız ve ruhsal uyanışın özü olan birliği hissederiz. Biz

sıradan benliğimizden daha büyük hale geliriz. Bu aynı zamanda konserlerde, partilerde, yürüyüşlerde ve ilham verici konuşmalarda da olabilir.

Olumsuz tarafı ise, çıkarlarımıza aykırı olan fikirlere kanmamız ve geri dönüşü olmayan zararlara neden olan ahlaki gaddarlıklarda bulunmamızdır. Grup yüksek ve tehlike birbirini dışlamaz. Verimli grup zihnine yerleştirilen fikirlere bağlıdır.

UC Berkeley'de siyasi yorumcu ve eski dilbilim profesörü olan George Lakoff, düşünce sürecimizin yüzde 98'inin bilinçsiz olduğunu anlatıyor. Ancak düşüncelerin beyindeki sinir devrelerinde büyük ölçüde dil tarafından tetiklenen fiziksel bir gerçekliği vardır. Tekrarlanan ifadeler bu devreyi güçlendirir, nöronları birbirine bağlar ve o düşüncenin olasılığını artırır. Bunu, tekrarlayan cümleleri akılda kalıcı küçük melodilerle birleştiren reklamlardan çok iyi biliyoruz. Anahtar sözcükleri ve siyasi sloganları tekrarlayan konuşmalar için de aynı durum geçerlidir. İyiye de kötüye de kullanılabilir. Martin Luther King ve Donald Trump tekrarlamanın gücünü kullandılar.

Bu, grup enerjisinin nasıl oluştuğuna ilişkin dört ana teoriye indirgenebilir; bunlarda aşağıdaki kolektif yük türleri görülebilir.

1. Yakınsama teorisi.Bireyler benzer kişilerle bir araya gelmekten hoşlanırlar. başkalarını düşündü. Toplantıdan önce seçilmiş bir ilgileri veya amaçları vardır ancak daha sonra aynı ilgiye sahip başkaları tarafından güçlendirilirler. Örnekler:

- *Konferanslar.*Konferansları bu kadar enerji verici kılan şeyin konuşmacılar değil, koridorlardaki sohbetler olduğunu biliyoruz. Konu bilgisayarlar, dövüş sanatları, alternatif şifa, arabalar, köpekler veya yoga olabilir, ancak ilgi zaten mevcuttur ve daha sonra başkalarıyla temasa geçilerek canlanır.
- *Spor Oyunları.*Bir basketbol, beyzbol veya futbol maçına katılmak ve kendi tarafınızı desteklemek enerji verici bir deneyimdir. Bireyler katılmadan önce bir taraf seçerler ancak oyun sırasında stadyumdaki diğer taraftarlar tarafından saldırıya uğrarlar. Taraflarının oyunu kazanması ya da kaybetmesi, deneyimlerinin kendilerini muzaffer mi yoksa umutsuz mu hissettireceğini etkiler.

2. Bireyselleşme teorisi.Bireyler kendi anlamlarını kaybetmişlerdir ve ya da bireyselliklerinden arındırılırlar ve bu daha sonra iyi ya da kötü, grubun hedefi tarafından yeniden kullanılır.

- *Askeri.*Askere alındıktan sonra tıraş ediliyor, üniforma veriliyor ve yatakları, kıyafetleri, davranışları aynı olan insanlarla birlikte yaşatılıyor. Bireysellikten arındırılan kişinin enerjisi, askeri hedefe kanalize edilir, hatta kişinin hayatını, inanmayabileceği bir amaç uğruna riske atma noktasına kadar varır.
- *Mahalle çeteleri, teröristler.*İyileşmeyen travma, yok edilen umutlar ve bireysel kimlik eksikliği, kişiyi bir çeteye veya IŞİD gibi haydut bir gruba katılmaya itebilir. Çete içinde yeni, ortak bir kimliğe sahipler ve grubun bir üyesi olarak kimliklerini korumak için ne gerekiyorsa yapacaklar, hatta korkunç suçlar işleyecekler.

3. Ortaya Çıkan Norm Teorisi.Kalabalığın hiçbir amacı olmadığında bu olur ama biri çıkıp ona bir tane veriyor. Bu kişi bir diktatör, yardımsever bir lider ya da grubun içinden çıkan biri olabilir.

- *Siyasi mitingler*Kişi onların görüşlerinden emin olmasa da liderin veya konuşmacının fikirlerinden etkilenebilir.
- *Vatanseverlik.*Birbirinden farklı vatandaşlar, yabancı bir tehdit karşısında heyecanlanır. 2001 yılında Dünya Ticaret Merkezi'nin 11 Eylül'de yıkılmasının ardından Amerikan bayraklarının kitlesel akını bunun klasik bir örneğiydi. Savaşlar vatanseverliği teşvik eder ve farklı enerjileri tek bir düşmana veya davaya yönlendirir.

4. Sosyal Kimlik Kuramı.Yakınsama teorisinden biraz farklı İnsanları ortak çıkarlarla bir araya getiren bu teorinin daha çok önceki kimlikle ilgisi vardır.

- *Bağnazlık.*Bir grup diğerinin pahasına kendi grup kimliğini güçlendirdiğinden sosyal kimlik bağnazlığı artırabilir. Irkçılık, cinsiyetçilik, homofobi ve yabancı düşmanlığı, kişinin kendi grubunu diğer gruplardan üstün görmesiyle harekete geçen sosyal kimliğin örnekleridir. “Biz” ve “onlar” arasındaki kutuplaşma suçlamaları ve çoğu zaman da baskıyı artırıyor.
- *Bağnazlığa karşı direniş.*Bunun tersi de doğrudur. Kadınlar, Yahudiler, Hristiyanlar, Paganlar, Yerli Amerikalılar, Afrikalı Amerikalılar ve hatta Demokratlar, Cumhuriyetçiler veya Demokratlar gibi ortak kimlik bulan gruplar

Yeşiller Partisi üyeleri, kendi gruplarına yönelik baskılara karşı mücadele etmek için ortak sosyal kimlik üzerinden bir araya geliyorlar.

- *Dini zulüm.*Bağnazlığa benzer şekilde grup kimliği, bazı dini doktrinlerin yorumlarıyla desteklenen ahlaki üstünlük inancını taşır ve bu nedenle aynı inançlara sahip olmayan başka bir grubu cezalandırmak veya aşağılamak haklıdır.

Grup Enerjisi Nasıl En Üst Düzeye Çıkarılır?

Peki bu bilgiyi olumlu değişim yaratmak için nasıl kullanırız? Kendi sorumluluğumuzun sahibi olmak, grup enerjisini dünyamızın yararına bilinçli bir şekilde organize etmeye ve kanalize etmeye nasıl yardımcı olabilir?

- *Uyanma olasılığı.* Motivasyonel konuşmacılar dinleyicilerinde bir olasılık duygusu uyandırır, onları sınırlamalarından kurtarır ve bir tür ödül vaat eder. Eğer teknikleri işe yararsa bu harika bir hizmet olabilir; bunu yapmadıklarında, tamamen manipülatif olmasa da hayal kırıklığı yaratabilir. Bu tekniklerin çoğu katılımcıların takip etmesini gerektirir, bu nedenle konuşmacı, konuşmadan sonra harekete geçebilmeleri için onları yeterince şarj etmelidir.
- *Acı veya korkuyla konuşun.* Hepimizin duygusal, finansal, fiziksel ya da ilişkisel acıları var. Çoğu fark edilmeden gider, ancak acıya değinildiğinde ve çözümler sunulduğunda muazzam bir yük uyandırılabilir. Hikayeler bunu başarmanın en iyi yoludur çünkü dinleyiciyi duygusal düzeyde meşgul eder.
- *Motivasyon sağlayan hedefleri vurgulayın.* Biz amaç odaklı yaratıklarız. Değerli bir şey söz konusu olduğunda insanlar heyecanlanır. Altına Hücum insanları batıya doğru hareket etmeye motive etti. Değerler insanları dinler ve siyaset aracılığıyla motive eder. İhtiyaçlar, Occupy hareketi veya Black Lives Matter gibi grupları motive ediyor.
- *Güçlendirme.*İnsanlar kendileri olma, değişim yapma veya baskının üstesinden gelme yetkisine sahip olduklarında, benzer düşünce ve yüreklere sahip başkalarıyla güçlerini birleştirirler. Feminist, sivil haklar ve eşcinsel hareketleri

baskıyla mücadele etmek için harekete geçen gruplar aracılığıyla güç buldular.

- *Yenilik.* Bir şeyin YouTube'da viral hale gelmesine ilham veren şey nedir? Yenilik. İnsanları yeni bir ürün almaya teşvik eden şey nedir? Yenilik bir şeyi dikkat çekici kılar, bu da insanların onun hakkında yorum yapacağı ve onu kulaktan kulağa yayacağı anlamına gelir.
- *Mizah ve zevk.* Komedyenlerin izleyicileri üzerinde büyük bir hakimiyeti vardır ve bunların hepsi zevk ve keyif yoluyla yapılır. Sanatçılar ve güzel sahne dekorları izleyicileri memnun ediyor. İnsanlar, özellikle stres ve belirsizlik zamanlarında her zaman zevke ve eğlenceye yönelirler. Siyasi hicivciler birçok insan için önemli bir haber kaynağıdır.

Sonuçta bizi şarj ettiği için gruplara katılıyoruz. Başkalarından enerji alıyoruz ve bu yükü eve getiriyoruz. Kendi sorumluluğumuzu geri kazandığımızda, başkaları tarafından yönlendirilme olasılığımız azalır ve olumlu bir amaç için bilinçli olarak gruplar halinde bir araya gelme olasılığımız artar ve sorgulamadan sorgulanabilir davranışlara sürüklenecek kadar zayıf olmayız.

İçimizdeki sorumluluğa sahip çıktığımızda ve başkalarıyla ortak bir amaç doğrultusunda bir araya geldiğimizde dünyayı değiştirebiliriz.

bölüm 26

ÇÖZÜM



TAM ŞARJLI BİR HAYAT YAŞAMAK

Enerji, varlığınızın yaşayan, titreşen zeminidir ve vücudunuzun doğal kendi kendini iyileştiren iksir, doğal ilacı.

DONNA EDEN

Bir atölyenin sonunda herkesin parıldadığı o anları seviyorum. Yüzlere bakıyorum ve hafta boyunca her birinin bahçede açan çiçekler gibi farklı anlarda nasıl açıldığını hatırlıyorum. Yeni olasılıklar açıldı. Bir saat sonra yorgunluktan bir su birikintisine düşeceğimi bilmeme rağmen ben de bundan enerji alıyorum. Yükün gelgiti böyledir.

Ayrıca, bir müşteriyle baş başa kaldığım, tüm sorumluluğu üstlendiği o anları da seviyorum; bu, bir gözyaşı seli, ateşli bir öfke ya da birisinin gerçek benliğiyle derinden temas halinde olduğu zaman gözlerdeki o net ve şimdiki bakış olsa bile. Karşımdaki varlıktan yayılan enerji odayı dolduruyor. Tanrının huzurunda olduğumu biliyorum. Bu benim işimi kutsal kılıyor.

Tüm sorumluluğu üstlenmiş biriyle birlikte olmak bir hediyedir. Birçoğumuza kendi doluluğumuzun bir başkasını eksilteceği öğretilmiş olsa da, gerçeğin tam tersi olduğunu düşünüyorum. Kendimiz hayattayken başkalarını da canlanmaya davet ederiz. Biz *istek* kendimizle dolu olmak ve kendisi ile dolu olan başkalarıyla birlikte olmak. Kendinle dolu olmak narsisizm değildir. Gerçekte kim olduğunuzla temasa geçtiğinizde başkalarının sizi onaylamasına ihtiyacınız olmaz.

Ancak mesele sadece yükümüzü mümkün olduğunca büyük kılmak değil. Suçlamamız geçerli değilse bu bir hediye değildir. Duygularımızı bilinçsizce diğer insanlara boşaltmamız bir hediye değildir ve kesinlikle bir hediye değildir.

ebeveyn bunu çocuğuna yapar.

Ve geçmişteki bir acının duygusuyla aktığımız o anlarda, bu bir hediye gibi gelmeyebilir. Ykmze karşı kilitlenmiş olduğumuzda, travma içinde donduğumuzda ya da değiştirmeye gücümüzün olmadığını hissettiğimiz şekillerde bağlı olduğumuzda, bu bize bir hediye gibi gelmiyor. Ancak bu deneyimlerin hepsi iyileşmeye ve canlılığımızı geri kazanmaya yönelik adımlardır.

Sonuçta enerji zgr olmak ister ama bu vahşi ve çılgın bir özgürlük değildir; kaotik ve dağınık değildir. Sınırlama dengesi olmaksızın çok fazla özgürlük, yükün yoğunlaşmasına neden olmaz. Amasızlık içinde dağılır ve güce dönüşmez. Ancak çok fazla muhafaza, saldırıyı engeller ve yolculuğunu tamamlamasına izin vermez. Bağlandığımızda, cretimizi alamayız; en azından yararlı bir şekilde.

Yolculuk

Hepimiz bir yolculuktayız. Seyahat ederken, trafik sıkışıklığı veya barikatlar olmadan araç kullanabilmemiz için otoyolların açık ve zgr olmasını istiyoruz. Ancak istediğimiz yere arabayla gitmeyiz; trafikle akan yoldaki çizgileri ve işaretleri takip ederiz, trafiğin aleyhine değil. Enerjiyle akıyoruz ve o bizi hedefimize götürüyor. Yolculuğun kendisi varış noktasıdır. Herhangi bir kısmını tamamladığımızda “Ah” faktörü var. Memnun kaldık, tekrar yolculuk zamanı gelene kadar dinleniyoruz.

Bu yolculuğu vücudumuzun aracıyla yapıyoruz. Vücudunuz, yolculuk için ihtiyaınız olan hemen hemen her şeyle donatılmıştır, ancak yakıta ve onu kullanacak birine ihtiyaç duyar. Farkındalık aracın sürücüsüdür. Nereye gideceğine ve ne zaman hızlanıp yavaşlayacağına karar veriyor ve yoldaki hafif değişikliklere göre direksiyonu nasıl ayarlayacağını biliyor. Ancak farkındalık bedenden ayrı değildir. Onun içine demirlenmiştir. Aracınızı aracın dışından kullanamazsınız; sürücü koltuğunda olmalısınız.

Aracı sürmek yalnızca bilinç değil aynı zamanda enerji de gerektirir; sürekli ve düzenli bir enerji kaynağı. Sahil açıkken hızlı gitmek ve daha zorlu arazilerde yavaşlamak için bu enerjiyi uygun şekilde kullanabilmek istiyoruz. Bizi bir sonraki hedefe, bir sonraki dinlenme noktasına, yeniden şarj olabileceğimiz bir yere götürecek kadar enerjiye ihtiyaımız var. Doğru yakıt türünü kullanmak istiyoruz ve

Vücudu iyi durumda tutun, böylece gereğinden fazla enerjiye ihtiyaç duymaz.

Çakralar yolculuğun haritası olarak görülebilir. Yükün her çakradan nasıl aktığını anlamak, gitmek istediğiniz yere daha iyi gitmeniz için hayatın dönüm noktalarında gezinmenize yardımcı olabilir. Ancak çakralar aynı zamanda direnç ve kapasitör görevi de görür; neye ihtiyaç duyulduğuna veya engellendiğine bağlı olarak enerjiyi hızlandırır veya yavaşlatırlar. Çakralarınızı temizlemek ve dengelemek, bir moddan diğerine geçerken aracınızın dişlilerinin hareket etmesini sağlar.

Karakter yapımız içinde bulunduğumuz aracın türüdür. Biz bir steysin vagon veya spor arabayız. Bisiklete biniyoruz ya da açık kasalı bir kamyon kullanıyoruz. Her biri enerjiyi farklı şekilde ele alır ve kendi avantajları ve dezavantajları vardır. Bir spor araba güzel görünür ancak pek pratik değildir. Bisiklet güzel ve hafiftir, havaya ve manzaraya açıktır ama fazla bir şey taşıyamaz. Bir kamyon sağlamdır ancak onu hareket ettirmek için çok fazla enerji gerekir. Buradaki tek fark karakter yapımızın zamanla değişebilmesidir. Vücudu genişletebilir, hafifletebilir, sıkılaştırabilir veya yumuşatabiliriz.

Yolculuk boyunca kendimiz olma özgürlüğüne ihtiyacımız var. Seyahatimizin doğasını ve ona karşı tutumumuzu seçebilmemiz gerekiyor. Bizimle birlikte yolculuk edecek, yol boyunca sevinçleri ve üzüntüleri paylaşacak başkalarına ihtiyacımız var. Hemen cevaplayamadığımız sorular bizi gizemin derinliklerine bakmaya çağırıyor. İdeal durumda yolculuk keşiflerle doludur ve asla bitmez.

İnsanlık da bir yolculuk içindedir. Evrimsel yolculuğumuzun ilahi potansiyelimizi gerçekleştirmek olduğuna inanıyorum. Kendimizi iyileştirmek ve uyandırmak, yol boyunca başkalarının iyileşmesine ve uyanmasına rehberlik etmek ve büyük-büyük-torunlarımızın değer verebileceği muhteşem bir dünya yaratmak için buradayız. Ben o dünyaya "yeryüzündeki cennet" diyorum.

Benim "güç sevgisi" dediğim şeyden "sevginin gücüne" doğru yolculuk ederken, bu zamanda insanlığın karşı karşıya olduğu inanılmaz zorluklar var.¹ Gücün ve otoritenin içimizde değil, dışımızda görüldüğü, otomatikleştirilmiş bir dünyada yaşıyoruz. Güce olan sevgimiz, kendi gücümüzle olan kopukluğumuzdan kaynaklanmaktadır. Eğer baskının iyi bir tarafı varsa, o da bizi bireysel ve kolektif gücümüzü uyandırmaya zorlama şeklidir. Özgürlüğe yükselmek için içimizdeki yükü uyandırmalı ve bu yükü yalnızca tek başımıza değil başkalarıyla birlikte üretken faaliyetlere kanalize etmeyi öğrenmeliyiz.

Kendi canlılıklarının bilincinde olan, kendi sorumluluklarıyla temas halinde olan özgür bireylerden oluşan bir toplum, insanlığı yeni bir yöne taşıyabilir. İnsanlar tam anlamıyla

yük kolayca bastırılamaz veya manipüle edilemez. Etraflarındaki her şeyi acımasızca tüketmezler. Benlikle kopukluktan kaynaklanan boşluğu doldurmaya çalışmıyorlar. Herkes gibi olmaya çalışmıyorlar. Bunların her biri İlahi Olan'ın eşsiz bir ifadesidir.

Özgür bireylerden oluşan bir toplumun kendine özgü zorlukları vardır. Birlikte nasıl çalışırız? Birbirimizi nasıl dinleriz ve gerçekten işe yarayan bir dünya yaratırız? Her bir parçanın önce kendi içinde, sonra yakın ilişkilerinde iyi çalışmasını ve son olarak gruplar aracılığıyla başkalarıyla birleşmesini sağlayarak başlıyoruz.

Enerjinizi toplamamanın en önemli nedeni hayatınızı mümkün olan en dolu şekilde yaşamaktır; yaptığınız her şeyi tam olarak yaşamak, her anın, hatta zorlukların tadını çıkarmak. Canlılığımız doğuştan hakkımızdır. Bunu tamamen benimseyebildiğimizde ve aynısını yapan diğer insanlarla bir araya gelebildiğimizde muhteşem bir şey.

Ve bu gerçekleştiğinde her şey başarılabilir!

Ek kaynaklar

Anodea Judith'in kitapları

Çakralar: Enerji Bedenini Uyandırmanın ve İyileştirmenin Yedi Anahtarı(Carlsbad, CA: Hay House, 2016).

Anodea Judith'in Çakra Yogası(St. Paul, MN: Llewellyn Yayınları, 2015).

Amaca Göre Yaratmak: Çakralar Aracılığıyla Tezahür Etmeye Yönelik Ruhsal Teknoloji, Lion Goodman'la birlikte yazılmıştır (Boulder, CO: Sounds True, 2012).

Doğu Bedeni, Batı Zihni: Benliğe Giden Yol Olarak Psikoloji ve Çakra Sistemi(Berkeley, CA: Göksel Sanatlar, 1997).

Yaşam Çarkı: Çakra Sistemine İlişkin Bir Kullanım Kılavuzu, revize edildi (St. Paul, MN: Llewellyn Yayınları, 1987, 1999).

Çakra Dengeleme(Boulder, CO: Kulağa Doğru Geliyor, 2003).

Küresel Kalp Uyanıyor: İnsanlığın Güç Sevgisinden Sevginin Gücüne Geçiş Ayını(San Rafael, CA: Shift Books, 2013).

Diğer Enerji Şifa Kitapları

Ann Adams ve Karin Davidson, *EFT Seviye 1 Kapsamlı Eğitim Kaynağı* (Fulton, CA: Enerji Psikolojisi Basını, 2011).

Susan Campbell ve John Gray, *Beş Dakikada İlişki Onarımı: Üzüntüleri Hızla İyileştirin, Yakınlığı Derinleştirin ve Sevgiyi Güçlendirmek İçin Farklılıkları Kullanın* (Novato, CA: Yeni Dünya Kütüphanesi, 2015).

Donna Eden, *Enerji Tıbbı: Optimum Sağlık, Neşe ve Canlılık için Vücudunuzun Enerjisini Dengelemek* (New York: Penguin Books, 1998, 2008).

David Feinstein ve Donna Eden, *Enerji Psikolojisinin Vaadi: Dramatik Kişisel Değişim için Devrimci Araçlar* (New York: Penguin Books, 2005).

Stanley Keleman, *Duygusal Anatomi* (Berkeley, CA: Center Press, 1985.)

Steven Kessler, *5 Kişilik Kalıbı: Kendinizi ve Başkalarını Anlama ve Duygusal Olgunluğu Geliştirme Rehberiniz* (Richmond, CA: Bodhi Tree Press, 2015).

Peter A. Levine, *Söylenmeyen Bir Sesle: Beden Travmayı Nasıl Ortadan Kaldırır ve İyiliği Nasıl Geri Getirir?* (Berkeley, CA: Kuzey Atlantik Kitapları, 2010).

Alexander Lowen, MD, *Biyoenerjetik: Zihin Sorunlarını İyileştirmek İçin Bedenin Dilini Kullanan Devrimci Terapi* (New York: Penguin Books/ Arkana, 1975).

John Pierrakos, *Temel Enerjiler: Sevme ve İyileşme Kapasitesini Geliştirmek* (Mendocino, CA: Yaşam Ritmi Yayını, 1987).

Önerilen Web Siteleri

Kapsamlı Enerji Psikolojisi Derneği: www.energypsych.org

HeartMath Enstitüsü: www.heartmath.org

Somatik Deneyimleme eğitimleri ve uygulayıcıları: www.traumahealing.org

Amerika Birleşik Devletleri Beden Psikoterapisi Derneği:www.usabp.org

İnanç çalışması:www.clearyourbeliefs.com

Yazarın web siteleri:www.AnodeaJudith.com,www.SacredCenters.com

Donna Eden'in Enerji Tıbbı:www.learnenergymedicine.com

Son notlar

4. Bölüm

1. Jessie Carney Smith ve Linda T. Wynn, *Özgürlük Gerçekleri ve Rakamları: Afro-Amerikan Sivil Haklar İfadesinin 400 Yılı*(Conton, MI: Görünür Mürekkep Basın, 2009), 35.
2. Age., 58.
3. George Leonard, *Sessiz Nabız: Her Birimizde Var Olan Mükemmel Ritmin Arayışı*(Layton, UT: Gibbs Smith, 2006), 116–18.

Bölüm 5

1. Stanley Keleman, *Deneyimi Somutlaştırmak: Kişisel Bir Yaşam Oluşturmak* (Berkeley, CA: Center Press, 1987), 9.

Bölüm 7

1. John Pierrakos, *Temel Enerjiler: Sevme ve İyileşme Kapasitesini Geliştirmek*(Mendocino, CA: Yaşam Ritmi Yayını, 1987), 26.

Bölüm 8

1. Ann Adams ve Karin Davidson, *EFT Seviye 1 Kapsamlı Eğitim Kaynağı*(Fulton, CA: Enerji Psikolojisi Basını, 2011).
2. David Feinstein, Ph.D., “Psikolojik Bozuklukların Tedavisinde Akupunktur Noktası Stimülasyonu: Etkinliğin Kanıtı” (özet), *Genel Psikolojinin Gözden Geçirilmesi*

(2012).

http://www.innersource.net/ep/images/stories/downloads/Acupoint_Stimula

Bölüm 9

1. Peter Levine, *Travmayı İyileştirmek: Bedenin Bilgeliğini Geri Kazanmak* (Boulder, CO: Kulağa Doğru Geliyor, 2012), 9.
2. Stephen Porges, "Polivagal Perspektif" (özet). <http://stephenporges.com/index.php/scientific-articles/scientificarticles/publications/3-the-polyvagal-perspective>.

Bölüm 12

1. James W. Prescott, "Beden Zevki ve Şiddetin Kökenleri" *Atom Bilimcileri Bülteni* (Kasım 1975): 10–20. <http://www.violence.de/prescott/bulletin/article.html>.

Bölüm 13

1. Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü: <http://www.nimh.nih.gov/health/statistics/prevalence/any-anxiety-disorderamong-adults.shtml>.
2. Depresyon ve Bipolar Destek İttifakı: http://www.dbsalliance.org/site/PageServer?pagename=education_statistics_depression.
3. Dünya Sağlık Örgütü: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/>.
4. Alexander Lowen, MD, *Biyoenerjetik: Zihin Sorunlarını İyileştirmek İçin Bedenin Dilini Kullanan Devrimci Terapi* (New York: Penguin Books/Arkana, 1975), 47.
5. Donna Eden, David Feinstein'la birlikte *Enerji Tıbbı: Optimum Sağlık, Neşe ve Canlılık için Vücudunuzun Enerjisini Dengelemek* (New York: Tarcher, 1998, 2008), 59.
6. Alex Korb, *Yukarıya Doğru Spiral: Depresyonun Seyrini Tersine Çevirmek İçin Sinir Bilimini Kullanmak Her Seferinde Küçük Bir Değişiklik* (Oakland, CA: Yeni Harbinger Yayınları, 2015).

7. İnançların nasıl değiştirileceği hakkında daha fazla bilgi için Anodea Judith ve Lion Goodman'ın kitabına bakın: *Amaca Göre Yaratmak: Çakralar Aracılığıyla Tezahür Etmenin Ruhsal Teknolojisi* (Boulder, CO: Kulağa Doğru Geliyor, 2012). Ayrıca Lion Goodman'ın web sitesine bakın: www.transformyourbeliefs.com.
8. Üçüncü çakranın psikolojik yönleri ve aile gücü dinamikleri hakkında daha fazla ipucu için bkz. Anodea Judith, *Doğu Bedeni, Batı Zihni: Benliğe Giden Yol Olarak Psikoloji ve Çakra Sistemi* (Berkeley, CA: Göksel Sanatlar, 1996, 2004).

Bölüm 14

1. L. Lanteaume ve diğerleri, "İnsan amigdalasının doğrudan intraserebral uyarılmasından sonra duygu indüksiyonu" *Beyin zarı* 17, hayır. 6 (Temmuz 2007): 1307–13. doi:10.1093/cercor/bhl041.jpg PMID16880223.
2. Neil R. Carlson, *Davranış Fizyolojisi*, 11. baskı. (Londra: Pearson, 2012), 608.
3. Daniel Goleman, *Duygusal Zeka: Neden IQ'dan Daha Önemli Olabilir?* (New York: Bantam, 1995), 24–26.
4. Doktor Childre, Howard Martin, Deborah Rozman ve Rollin McCraty, *Kalp Zekası: Kalbin Sezgisel Rehberliğiyle Bağlantı Kurmak* (Kanada: Waterfront Press, 2016), 83.
5. Age., 79.

Bölüm 15

1. Stephen R. Covey, *Son Derece Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı: Kişisel Değişimde Güçlü Dersler* (New York: Simon & Schuster, 1989), 247.

Bölüm 19

1. Steven Kessler, *5 Kişilik Kalıbı: Kendinizi ve Başkalarını Anlama ve Duygusal Olgunluğu Geliştirme Rehberiniz* (Richmond, CA: Bodhi Tree Press, 2015).

Bölüm 24

1. Bkz. Larry Dossey, MD, *Dua İyi Bir İlaçtır* (San Francisco, CA:

Harper, 1994) veya Larry Dossey, MD, *Dua İyi Bir İlaçtır: Duanın İyileştirici Faydalarından Nasıl Yararlanılır?* (San Francisco, Kaliforniya: Harper, 1997).

2. David Schnarch, *Tutkulu Evlilik: Kararlı İlişkilerde Sevgiyi ve Yakınlığı Canlı Tutmak* (New York: Beaufort Kitapları, 1997).
3. Susan Campbell, Ph.D. ve John Gray, *Beş Dakikada İlişki Onarımı: Üzüntüleri Hızla İyileştirin, Yakınlığı Derinleştirin ve Sevgiyi Güçlendirmek İçin Farklılıkları Kullanın* (Novato, CA: Yeni Dünya Kütüphanesi, 2015).

Bölüm 25

1. Sigmund Freud, *Grup Psikolojisi ve Egonun Analizi* (New York: Sensory Press, 1921).
2. Gustav Le Bon, *Kalabalık: Popüler Zihniyet Üzerine Bir Araştırma* (New York: Macmillan, 1896).

Bölüm 26

1. Bu konuda daha fazla bilgi için bkz. Anodea Judith, *Küresel Kalp Uyanıyor: İnsanlığın Güç Sevgisinden Sevginin Gücüne Geçiş Ayını* (San Rafael, CA: Shift Books, 2013).

Dizin

NOT: Sayfa referansları *italik* rakamlara bakın.

A

Akupunktur meridyenleri, [81,83-85,84](#)

Adrenal kortikal sistem, [121-122](#) Hava.

Görmek Çakra dört (hava) Alerjiler,
dokunmak, [88](#)

Alternatif Burun Deliği Nefes egzersizi,
[166](#) Eğlence, [191](#)

Amygdala, [85,168](#)

Kızgınlık, [150](#)

Endişe, [145-147](#). *Ayrıca bakınız* Çakra üç (ateş)

Ruhun mimarisi, çakralar olarak, [105-106](#)

Boşaltma yolu olarak kollar, [71,72](#) Asimilasyon,
[108-109](#)

Kapsamlı Enerji Psikolojisi Derneği (ACEP), [82,88](#) Otantik
Hareket egzersizi, [267](#) Özerklik, teşvik edici eylemler, [244](#)
Kaçınma, [55-56](#)

Farkındalık, [63-79](#)

çekirdek ve, [77-79](#)

deşarj yolları ve, [71,71-74](#) yükü bulma ve, [74-76](#)

Ücreti fark etmenin önemi, [63-64](#) kasıtlı olarak

ücretin artırılması ve, [76](#) aşırı veya az şarj, [69-70](#)

Ücreti takip etmek için kişisel farkındalık, [64-67](#),
[74-76](#)

başkalarındaki yükü takip etme,67-
69 Ücretinizi takip etme,64-67

B

Denge,21-32.Ayrıca bkz. bireysel çakralar
Şarj etme faaliyetleri,22,25-27 boşaltma
faaliyetleri,22,27-29 şarj veyadeşarj
olabilecek faaliyetler,29-31 için denge,21-
22
şarj prensibi,23,23 boşaltma
prensibi,23,24 iç ve dış şarj için,57-
60 Aşırı şarj ve yetersiz şarj,31-32

İnsanlar arasında,274-275(Ayrıca bakınızGrup ücreti; İlişkiler ve ücret) Yansıma
egzersizi,32 Farkındalık için sorumlulukla arkadaş olun,65 İnanç sistemi

çakra yedi ve,199-203 ilişkilerde
incelemek,280-281 inançlarınızı
incelemek,156 işletim sistemi
olarak16-17 şarj için dini inançlar,
27 Yükü bağlamak

iç ve dış yükün dengelenmesi,57-60 aşırı
bağlanma ve yetersiz bağlanma,56-57
genel bakış,53-56

Doğum travması,217-219

Kara Öfke(Cobbs),34 Engellenen

ücret,9.Ayrıca bakınızŞarj-

deşarj döngüsü

farkındalığı,66

bağlayıcı ücret ve,53-60

şarj-deşarj döngüsü aşamalarında,40-41

konfor bölgesi ve44 oluşturma,53-60

Sınır egzersizi,233-234 Beyin.

Ayrıca bakınızGergin sistem

amigdala,85,168

nöronlar,187

vagus siniri ve,95-97

Nefes alma ve nefes egzersizleri,154,163-166

Ateş Nefesi egzersizi,154

Kelebek egzersizi, [142](#)

C

Çağrı ve yanıt ilahisi, [287](#)

Campbell, Susan, [278](#)

Çakra bir (toprak), [117–126](#)

tarafından gerçekleştirilen ücretlendirme,

[114–115](#) fazlalığı ve eksikliği, [125–126](#)

savaş ya da kaç tepkisi, [118–119](#) katlama

yanıtı, [120–121](#)

tepkiyi dondur, [119–120](#)

bacaklar omurganın kökleri olarak ve [122–](#)

[123](#) Konumu, [107](#)

gibi *Muladhara*, [123](#)

Bacak Kanallarının Açılması, genel bakış, [123–124](#)

Bacak Kanallarını Açma egzersizi, [124–125](#) stres

hormonları ve vücut kimyası, [121–122](#) hayatta kalmak

için, [117–118](#)

Çakra iki (su), [127–142](#)

dengeleme, [141](#)

Kelebek egzersizi, [142](#) tarafından

gerçekleştirilen ücretlendirme, [114–115](#)

fazlalığı ve eksikliği, [140–141](#) duygular

ve duygular, [130–137](#) Konumu, [107](#)

Pelvik Dalga egzersizi, [141–](#)

[142](#) hissi ve, [128–130](#)

cinsel suçlama, [137–140](#)

gibi *Svadhithana*, [128](#)

Çakra üç (ateş)

seçime göre hareket etmek,

[155](#) hareket için, [143–144](#)

kaygı ve, [145–147](#)

dengeleme, [157–158](#)

Ateş Nefesi egzersizi, [154](#) tarafından

gerçekleştirilen ücretlendirme, [114–115](#)

depresyon ve, [145–146](#), [149–152](#), [156–157](#)

Kapı İtme egzersizi, [148](#) inançları incelemek

ve [156](#) fazlalığı ve eksikliği, [157](#) Beyninizi

egzersiz yapın ve [155–156](#) ile enerji

üretmek, [151–152](#)

Konumu, [107](#)

enerji ustalığı ve, [144-145](#) şükran pratiği yapmak ve, [156](#) Punch Out egzersizi, [154](#) Yansıma egzersizi, [155](#) Ayağa kalk ve salla egzersizi, [148](#) Üç Darbe egzersizi, [152, 153](#) oduncu egzersizi, [148-149](#) Çakra dört (hava), [159-170](#)

Alternatif Burun Deliği Nefes egzersizi, [166](#)

dengeleme, [160-162](#)

nefes ve, [163-165](#)

tarafından gerçekleştirilen ücretlendirme, [114-115](#)

kalpteki elektromanyetik yük ve, [167-169](#) fazlalığı ve eksikliği, [169-170](#) kalp çakrası olarak, [159-160](#)

HeartMath'in Çerçeve Dondurma Süreci alıştırması,

[169](#) Konumu, [107](#)

Yumuşatıcı Meditasyon egzersizi, [162-](#)

[163](#) Büküm Nefesi egzersizi, [165-166](#)

güvenlik açığı ve yakınlık, [167](#) Kanatlı

Nefes egzersizi, [165](#) Beşinci çakra (ses),

[171-181](#)

dengeleme, [178-179](#)

tarafından gerçekleştirilen ücretlendirme,

[114-115](#) ile iletişim ve titreşim, [174-175](#)

iletişim tıkanıklığı ve, [176](#) fazlalığı ve

eksikliği, [180-181](#) Sırtım egzersizinden çıkın,

[179-180](#) Konumu, [107](#)

Çene egzersizine basıldığında, [180](#)

doğruyu söylemek ve, [172-174](#) yüzeysel

konusma ve [171-172](#) boğaz tıkanıklığını

açma, [176-177](#) gibi *Vissudha*, [181](#) stopaj

ve, [177-178](#) Altıncı çakra (hafif)

gibi *ajna*, [184](#)

eğlence ve, [191](#)

ile şarj edilmiş hafıza, [190-191](#) tarafından

gerçekleştirilen ücretlendirme, [114-115](#)

şarjdan ayrılmak, [192](#) Tanık egzersizini

geliştirin, [188-189](#)

ile hayal gücü,184-185 iç
tanık olarak,186-188
içgörü için,183
Konumu,107
hafıza ve şarj etme,185-186 ile
sessizlik,189-190 ile vizyon,192-
193

Yedinci çakra (bilinç),195-203

inançlar ve,199-203
tarafından gerçekleştirilen
ücretlendirme,114-115 İlâhi bilinç ile,
195-197 gibi hibe,199 Kundalini ve,199-
200
Konumu,107

Tanrı'ya giden basamak taşları,197-199

Çakralar(Judith),175

Çakra teorisi,105-115.Ayrıca bkz. bireysel çakralar
asimilasyon ve108-109
çakralar, tanımlanmış,107
enerji sistemi olarak çakralar,106-108,295 her
çakra tarafından idare edilen yük,114-115
çakraların unsurları,107
enerji psikolojisi (EP) ve,81(Ayrıca bakınız
Tapping) aşırı ve eksik çakralar,111-113 ifade
ve,109-110 resepsiyon ve,108

depolama ve110,111 Challenger-

Savunmacı karakter yapısı

gerçek,247-255
şarj düzeni,250-251
örnek,247-248,250
hediyeler,252-253
için şifa,253-254
genel bakış,212-213
desenini tanımak,251-252 Yansıma
egzersizi,255 Yaralanma kaynağı,
248-249 Karakter yapısı,207-213.

Ayrıca bakınız

Challenger-Savunmacı karakter
yapısı; Dayanıklı karakter yapısı;
Sözlü karakter yapısı; Katı
karakter yapısı; Şizoid karakter
yapısı

temel yapılar, genel bakış,212-213
tanımlanmış,10,208 oluşum,207-210

desen olarak,210

yaralanmaktan,208-209

Şarj,3-11.*Ayrıca bakınız*Çakra teorisi;

Karakter yapısı; Şarj-deşarj
döngüsü; Rahat Bölge; Deşarj;
Zihin ve beden;*bireysel*

çakralar

bağlayıcı,53-60(*Ayrıca bakınız*Bloke
şarj) blokajı,9

karakter yapısı ve10

El Çakralarınızı Şarj Etme egzersizi,7

Gerçekten Hakiki bir Deneyim Yaşayan Bilinç olarak,4-5
tanımlanmış,3-4

deşarj ve (*Görmek*Denge; Şarj-deşarj döngüsü) ile
iyileştirme (*Görmek*Farkındalık; Öz-düzenleme;
Travma) içsel deneyim, genel bakış,9-11 tam şarjlı bir
hayat yaşamak,293-296 fiziksel duyular,5-7 olumlu
vs.olumsuz,8-9

ilişkilerde (*Görmek*Toplumdaki ilişkiler ve
sorumluluk (*Görmek*Grup şarjı) Şarj-deşarj

döngüsü,33-41.*Ayrıca bakınız*Denge

tıkanma sorunları,40-41

boşaltma aşaması,39

Esalen örneği,33-35

Yansıma egzersizi,41

rahatlama aşaması,40

aşamalar, genel bakış,35-37,36

uyarıcı aşaması,38

gerilim aşaması,38-39

Seçenek,155

Müşteriler ve öğrenciler

ücret takibi,67-69(*Ayrıca bakınız*Farkındalık)

Travma sorumlusu olarak çalışmak,97-101(*Ayrıca bakınız*Travma)

Clinton, Hillary,285-286 Cobbs, Fiyat,33-35

Gerçekçi Olarak Enerjilendirilmiş Tutarlı Düzen (CORE),78-79

Rahat Bölge,43-62

tıkanması,44

boşaltma ve geri dönme,71,71-74

genişleyen,49-50
Odaklanma ve Abartma egzersizi,51-52
genel bakış,43-45
kişisel konfor seviyeleri,46-47,47
rahatsızlık hissi,45-46
daha yüksek ve daha düşük şarj durumlarını tolere etmek,48-
49 travma ve,102

İletişim,174-176. *Ayrıca bakınız* Çakra beş (ses) Bilinci,
16-17. *Ayrıca bakınız* Yedinci çakra (bilinç)
bilinç hareketi,33-35
İlahi bilinç,195-197 (*Ayrıca bakınız* Çakra yedi [bilinç]) bilinçdışı
olarak düşünce süreci,287 travma ve bilinçsiz tekrar,94-95

Bilincin Gerçekten Hakiki Bir Deneyim Yaşamaması (ŞARJ),4-5
Bulaşma,286-287
Kasılma. *Görmek* Şizoid karakter yapısı
Yakınsama teorisi,287-288 Konuşma

ile şarj etme veya boşaltma,30
yüzeysel,171-172
Çekirdek, yönetici,77-79
Covey, Stephen,174
Boşaltma için oluşturma,29
Yaratıcılık,223. *Ayrıca bakınız* Şizoid karakter yapısı
Çapraz Tarama egzersizi,152

D

Bireyselleşme teorisi,288
Depresyon,145-146,149-152,156-157. *Ayrıca bakınız* Üçüncü çakra (ateş)
Tanık egzersizini geliştirin,188-189 Deşarj. *Ayrıca bakınız* Şarj-deşarj
döngüsü
boşaltma yolları,71,71-74 (*Ayrıca bakınız*
Farkındalık) şarj-deşarj döngüsünde deşarj
aşaması,39 ifade ve çakralar,109-110 tam deşarj,
37
Rahatsızlık hissi,45-46. *Ayrıca bakınız* Rahat Bölge
İlahi bilinç,195-197. *Ayrıca bakınız* Yedinci Çakra (Bilinç) Kapı
İtme egzersizi,148 Dopamin,135

e

Toprak. *Görmek* Çakra bir (toprak)
Dünya Kayak egzersizi, [234](#) Yemek
yiyor, [25](#)

Eden, Donna, [152](#), [153](#) Ortaya
çıkan norm teorisi, [289](#)

Duygu

çakra bir için, [130–137](#)

beraberindeki ücret, [6–7](#)

şarj etmek için, [25–26](#)

çok fazla veya çok az şarj olduğuna dair işaretler, [69–70](#)

Duygusal Özgürleşme Tekniği (EFT), [82, 85–89](#). *Ayrıca bakınız*

Dokunarak *Duygusal zeka* (Goleman), [169](#) Empati. *Görmek* Sözlü

karakter yapısı Karşılaşma grupları, [33–35](#) Dayanıklı karakter yapısı,
[235–246](#)

şarj düzeni, [239–241](#) nın bir

örneği, [235–237, 239](#)

hediyeler, [241–242](#)

için şifa, [243–244](#)

genel bakış, [212–213](#)

desenini tanımak, [241](#) Halat

çekme egzersizi, [245](#)

Egzersiz yapacak, [245–246](#)

Yaralanma kaynağı, [237–238](#)

Enerji. *Ayrıca bakınız* Şarj

sistem olarak çakralar, [106–110, 107,](#)

[111](#) ücret tanımı ve, [3–4](#) üreten, [151–152](#)

yolculuğu, [294–296](#)

Ustalığı, [144–145](#)

Grup enerjisini maksimuma çıkarmak,

[290–291](#) ilişkilerde örtüşen alanlar, [273](#)

Enerji Tıbbı (Cennet), [152](#)

Enerji psikolojisi (EP), [81–83](#). *Ayrıca bakınız* Eros'a
dokunmak, [276–277](#)

Esalen, [33–35](#)

Abartı

Farkındalık ve abartma engeli, [66](#)

Odaklanma ve Abartma egzersizi, [51–](#)

[52](#) Egzersiz (fiziksel aktivite)

anksiyete ve depresyon için, [147](#) ile

şarj etme veya boşaltma, [28, 30](#)

Egzersizler

Alternatif Burun Deliği Solunumu,

[166](#) Otantik Hareket egzersizi,[267](#)

Sınır,[233-234](#)

Ateş nefesi,[154](#)

Kelebek,[142](#)

şarj etme ve boşaltma,[32](#) El

Çakralarınızı Şarj Edin,[7](#) Çapraz

Tarama,[152](#)

Taniği geliştirin,[188-189](#)

Kapı İtme,[148](#)

Dünya Kayak,[234](#)

Odaklanmak ve Abartmak,[51-52](#) Arkamdan

çekil,[179-180](#) HeartMath'in Çerçeveyi

Dondurma Süreci,[169](#) Bacak Kanallarının

Açılması,[124-125](#) Pelvik Dalga,[141-142](#)

Çeneye basmak,[180](#)

Yumrukla,[154](#)

Yansıma (denge),[32](#) Yansıma

(üçüncü çakra),[155](#)

Yansıma (Challenger-Savunma karakter yapısı),[255](#)

Yansıma (şarj-deşarj döngüsü),[41](#) Yansıma (zihin ve

beden),[19](#) Yansıma (Sert karakter yapısı),[266](#) Şizoid

Genişleme,[226](#) Yumuşatıcı Meditasyon,[162-163](#) Ayağa

kalk ve sallan,[148](#) üç vuruş,[152](#), [153](#) Halat Çekme

Savaşı,[245](#)

Büküm Nefesi,[165-166](#)

İrade,[245-246](#)

Kanatlı Nefes,[165](#)

oduncu,[148-149](#)

Beynini çalıştır,[155-156](#) Nefes

vermek, boşaltmak için,[27](#) Konfor

bölgesinin genişletilmesi,[49-50](#) İfade

etme

çakralar ve,[109-110](#)

boşaltmak için,[28](#)

F

Boşaltım yolu olarak ayaklar,[71](#),[72](#)

Savaş ya da kaç tepkisi,22,85,96-97,118-119
Ateş. *Görmek*Çakra üç (ateş)
5 *Kişilik Kalıbı*(Kessler),221,260 *Beş Dakikalık*
İlişkiler(Campbell, Gri),278 Odaklanma ve
Abartma egzersizi,51-52 Katlama yanıtı,120-
121
Özgür bireyler, ücretli ve,296
Tepkiyi dondur,94-96,119-120
Freud, Sigmund,286

G

GABA (gamma-Aminobütirik asit),147
Boşalma yolu olarak cinsel organlar,71,73
Sırtım egzersizinden çıkın,179-180
Goleman, Daniel,169
Goodman, Aslan,88
Minnettarlık,156
Gri, John,278
Yas,159-160
Grup ücreti,283-291
tanımlanmış,283-284
oluşum,284-286
Grup enerjisini maksimuma çıkarmak,290-291
hakkındaki teoriler,286-289

H

Eller
El Çakralarınızı Şarj Etme egzersizi,7
deşarj yolu olarak,71,72 Hanson, Rick,
156
Mutluluk(Hanson),156 Hasat
ücreti.*Ayrıca bakınız*Farkındalık
farkındalığı,66-67
Gerçekçi Olarak Enerjilendirilmiş Tutarlı Düzen (CORE),78-79 ortaya
çıkan yük belirtileri,68 artıları ve eksileri dokunarak,89

çok fazla veya çok az şarj ve,69-70
şarjı çalıştırıyor,68-69
Şarj ile şifa. *Görmek*Farkındalık; Öz-düzenleme; Travma
Sağlığı, bağlayıcı ücret,54 Kalp çakrası. *Görmek*Çakra dört
(hava)

HeartMath Enstitüsü

hakkında,[168-169](#)

Çerçeveyi Dondur işlemi alıştırmaları,[169](#)

Hendrix, Harville,[277](#)

BEN

Hayal gücü,[184-185](#).Ayrıca bakınızÇakranın altı (ışık)

"Ben" mesajı,[177](#)

Önem, duygu,[26](#) Dürtü

tıkanıklığı fark etmek,[66](#)

şarj dürtüsünü fark ederek,[65](#) Travmanın

öz yönetimi ve[101-102](#) Teneffüs etme,[25](#)

İç yük, dış yükün dengelenmesi,[57-60](#) İç
tanık,[186-188](#)

İç yüzü,[183](#)

Travmaya içgüdüsel tepki,[99](#)

Samimiyet,[167](#)

J

Judith, Anodea,[175](#)

k

Kessler, Steve,[221](#),[260](#)

Kirtan(çağrı ve yanıt ilahisi),[287](#)

Kundalini,[199-200](#)

L

Lakoff, George,[287](#)

Desenden Ayrılmak,[221](#)

Le Bon, Gustave,[286](#)

Bacaklar

deşarj yolu olarak,[71](#),[72](#)

Bacak Kanallarının Açılması, genel bakış,[123-124](#)

Bacak Kanallarını Açma egzersizi,[124-125](#)

omurganın kökleri olarak,[122-123](#) Leonard,

George,[33-35](#)

Levine, Peter,[92](#),[94](#)

Yaşam gücü.*Ayrıca bakınız*Farkındalık

Şarj bilinci ve,64

ustalaşmayı öğrenmek,78–

79 Işık.*Görmek*Çakra altı

(hafif) Limbik rezonans,135

Aşk.*Görmek*Çakra dört (hava)

Sevgili,231.*Ayrıca bakınız*Sözlü karakter yapısı

Lowen, Alexander,150

M

Mazoşist.*Görmek*Dayanıklı karakter yapısı

Masaj,30

Anlam, bulma,26

Meditasyon,22,29

Hatıralar,26–27

Hafıza,185–186,190–191

meridyenler,81,83–85,84

Zihin ve beden,13–19.*Ayrıca bakınız*Çakra teorisi; Öz-düzenleme;*bireysel çakralar*

için arayüz,13–16

işletim sistemi olarak16–17 psikolojik

kompleksler ve yük,17–18 Yansıma

egzersizi,19

N

Negatif yük,8–9

Gergin sistem

GABA (gamma-Aminobütirik asit),147

parasempatik sinir sistemi,22

sempatik sinir sistemi,121–122

sinapslar,129

Nöronlar,187

Farkındalık için dikkat dürtüsü,65

Ö

İşletim sistemi, zihin ve beden olarak,16–17

Sözlü karakter yapısı,227–234

Sınır egzersizi,233–234 şarj

düzeni,230–231 Dünya

Kayak egzersizi,234 nın bir

örneği,227–228,230

hediyeler,[232](#)
için şifa,[232-233](#)
genel bakış,[212-213](#)
desenini tanımak,[231](#)
Yaralanma kaynağı,[228-229](#)
Orgazm,[28,139-140](#)
Dış yük, iç yükün dengelenmesi,[57-60](#) Dış uyum
ve iç meydan okuma modeli,[150,240](#) Aşırı
bağlanma,[56-57](#)
Aşırı şarj.*Ayrıca bakınız*Dokunarak
farkındalığı,[69-70](#)
tanımlanmış,[31-32](#)

P

Parasempatik sinir sistemi,[22](#) *Tutkulu*
Evlilik(Schnarch),[276](#) Geçmiş
deneyimler, çakra iki ve,[132-134](#)
Boşaltma yolları,[71,71-74](#) Travma için
şarj yolları,[95-97](#) Duraklat

ilişkilerdeki tetikleyicileri ele almak için,[279,281-282](#) Farkındalık için duraklatın ve fark edin,[65](#)
Pelvik Dalga egzersizi,[141-142](#) Kişilik, Freud,[286](#)
Kişisel konfor seviyeleri,[46-47,47](#) Fiziksel şarj
duyumları,[5-7](#) Pierrakos, John,[78](#)

Zevk.*Görmek*Çakra iki (su) *Polyvagal*
Duygu Teoris(Porges),[95-97](#) Porges,
Stephen,[95-97](#)
Pozitif yük,[8-9](#)
Travma sonrası stres bozukluğu (PTSD).*Ayrıca bakınız*Travma
tanımlanmış,[92](#)
kapatma mekanizması ve,[96](#)
Sevginin Gücü,[295-296](#) Çene
egzersizine basıldığında,[180](#)
Psikolojik kompleksler,[17-18](#)
Psikopat.*Görmek*Challenger-Defender karakter yapısı
Punch Out alıştırmaları,[154](#)

Q

Sessiz anlar, tadını çıkarırken,99-100

R

Aşkın Deneyim Olarak Irksal Yüzleşme(Cobbs),34 Resepsiyon,
çakralar ve,108 Tetikleyicileri yönetmek için yansıma,279-280
Yansıma egzersizleri

denge,155
çakra üç,155
Challenger-Defans karakter yapısı,255
şarj-deşarj döngüsü,41 zihin ve beden,19

Katı karakter yapısı,266
Reich, Wilhelm,209
İlişkiler ve ücret,271-282
insanlar arasındaki denge ve274-275
örnek,271-273
örtüşen enerji alanları,273
kutupluluğu,275-277
tetikler,277-282
Gevşeme
gevşeme aşaması (şarj-deşarj döngüsü),40
sessiz anların tadını çıkarıyor,99-100 Dini
inançlar,27

Travmanın yeniden müzakere edilmesi,100-

101 Tekrarlayan düşünme,54-55 Dayanma,
25

Ritmik sürüklenme,35 Katı
karakter yapısı,257-267
Otantik Hareket egzersizi,267 şarj
düzeni,261-263 nın bir örneği,
257-258,261 hediyeler,264

için şifa,265-266
genel bakış,212-213
desenini tanımak,263
Yansıma egzersizi,266
Yaralanma kaynağı,258-260

S

Güvenlik, kurulum,98

Sanders, Bernie,253,285 Şizoid karakter yapısı,215-226

şarj düzeni,220-222 nın bir örneği,215-216,220

Genişleme egzersizi,226

hediyeler,222-224

için şifa,224-225

genel bakış,212-213

desenini tanımak,222

Yaralanma kaynağı,216-219

Schnarch, David,276

Öz farkındalık. *Görmek* Farkındalık

Öz düzenleme,81-90

enerji psikolojisi (EP),81-83 için

dokunma yöntemi,83-89,84,86

artıları ve eksileri dokunarak,89-90

Duygu

çakra iki ve,128-130

rahatsızlıktan,45-46

duyusal uyarım,26

Etkili İnsanların Yedi Alışkanlığı(Covey),174 Seks

1. çakra cinsel yük için,137-140

boşalma yolu olarak cinsel organlar,71

,73 şarj için cinsel uyarılma,25

boşaltmak için cinsel orgazm,28

Kapatma mekanizması,95-96 Şarj

işaretleri

ortaya çıkan ücret,68

gözlemlenmesi,68-69

çok fazla akıntı,74

çok fazla veya çok az şarj,69-70

yetersiz şarj ve,75

Sessiz Nabız,(Leonard),34-35

Sosyal bağlantı,97. *Ayrıca bakınız* Grup ücreti; İlişkiler ve yük Sosyal

kimlik teorisi,289 Yumuşatıcı Meditasyon egzersizi,162-163 Somatik

Deneyimleme,92 Ses. *Görmek* Beşinci çakra (ses) Ayağa Kalk ve Sarsın

egzersizi,148 Sakinlik,189-190

Uyarım

şarj-deşarj döngüsünde,35

duyuların,26
uyaran aşaması (şarj-deşarj döngüsü),38
Depolama, çakralar ve,110,111 Hayatta kalma.
*Görmek*Çakra bir (toprak) Sempatik sinir
sistemi,121-122

T

Dokunarak

enerji psikolojisi (EP) ve,81-83 lehte
ve aleyhte olanlar,89-90 sekans,85-
89,86
Üç Darbe egzersizi,152,153
Geleneksel Çin Tıbbı (TCM) meridyenleri ve,83-85,84
Taylor, Shelley,97
İlgilen ve arkadaş ol,97
Gerilme aşaması (şarj-deşarj döngüsü),35,38-39
Thanatos,276-277
Terapistler.*Görmek*Müşteriler ve
öğrenciler Three Thumps egzersizi,152,
153 Boğaz.*Görmek*Beşinci çakra (ses)
Hoşgörü, konfor bölgesi ve,48-49 Takip
ücreti.*Görmek*Farkındalık
Geleneksel Çin Tıbbı (TCM) meridyenleri,83-85,84
Travma,91-102
beynin tepkisi,85
nedenleri,92-94
konfor bölgesi ve102
Ücret takibinin zorluğu,91-92 için
ücret yolları,95-97 için kendi kendini
yönetme,101-102 travma girdabı,94

bilinçsiz tekrarı,94-95 Sorumlu
olarak çalışmakta olan,97-101
Şarj tetikleyicileri
ilişkilerde,277-278 işleme
adımları,279-282 Trump,
Donald,253,285,287
Gerçek, konuşan,172-174.*Ayrıca bakınız*Beşinci çakra (ses)
Halat Çekme egzersizi,245 Büküm Nefesi egzersizi,165-166

sen

Alt bağlama, [56-57](#)

Az şarj, [69-70](#), [75](#). *Ayrıca bakınız* Dokunma

Travmanın çözülmesi, [100](#)

V

Vagus siniri, [95-97](#)

Görüş, [192-193](#). *Ayrıca bakınız* Altı Çakra

(hafif) Kırılgnlık, [167](#)

K

Yürüme, [22-23](#)

Su. *Görmek* İkinci çakra (su)

Egzersiz yapacak, [245-246](#)

Kanatlı Nefes egzersizi,

[165](#) Stopaj, [177-178](#)

oduncu egzersizi, [148-149](#)

Çalışmak, boşaltmak, [28](#)

e

Yoga

ile şarj etme veya boşaltma, [29](#)

ile şarj etme, [22-23](#)

için konfor bölgesi, [50](#)

Teşekkür

Her zaman olduğu gibi, bir kitabın yazılmasına ve üretilmesine katkıda bulunan görünmeyen ellere derinden minnettarım. Öncelikle size öğretirken bana çok şey öğreten öğrencilerimi ve müşterilerimi onurlandırmak isterim. Bu materyali sizinle uzun yıllar çalışarak geliştirdim; sabrınız için teşekkür ederim.

Bazıları ile doğrudan, bazıları da çalışmalarını aracılığıyla çalıştığım öğretmenlerime teşekkür etmek isterim: Peter Levine, Stanley Keleman, Alexander Lowen, John Pierrakos ve Cornelia ve Siegmar Gerken.

Grafikleri ve çizimleri yaratan Shanon Dean'e, web sitelerimin, grafiklerimin, pazarlamamın ve genel tanıtımımın yapımında uzun yıllar boyunca verdiği destek hakkında hiçbir şey söylememek isterim. Gianna Carini ayrıca birçok görevde bana yardımcı oluyor ve bana sevdiğim şey olan yazmaya daha fazla zaman ayırıyor.

Harika düzenlemesi için Sally Mason-Swaab'a ve Hay House'da bu kitabın bir parçası olan diğer herkese teşekkür etmek istiyorum: Kitabın değerini gördüğü için Reid Tracy; dizgici Riann Bender; düzeltmen Andrea Monagle; indeksleyici Joan Shapiro; ve kapak tasarımını yapan grafik sanatçısı Barbara LeVan Fisher.

Ve son olarak, yeni bir şeyler öğrenme isteğiniz ve iyileşme sürecine olan bağlılığınız için okuyucularıma teşekkür etmek istiyorum.

Anodea Judith
Ocak, 2018

yazar hakkında

Anodea Judith, Ph.D., şifa, psikoloji, maneviyat, sosyal değişim ve yoganın çeşitli yönleri üzerine, özellikle de çakralar olarak bilinen enerji merkezleri sistemi aracılığıyla görülen sekiz kitabın yazarı veya ortak yazarıdır. 1987'de yayımlanan ilk kitabı *Yaşam Çarkları* 24 dilde çevirisiyle ABD'de 250.000'den fazla kopya sattı ve neredeyse 30 yıl aradan sonra bugün daha da iyi satıyor. Psikoloji ve insan sağlığı alanında yüksek lisans ve doktora derecelerine sahiptir ve 500 saatlik kayıtlı bir yoga öğretmenidir (E-RYT), yaşam boyu psikoloji, mitoloji, sosyoloji, tarih, sistem teorisi ve mistik maneviyat üzerine çalışmalar yapmıştır. Çakraların ve tedavi konularının birleşimi ve çakra sisteminin Batı yaşam tarzına göre yorumlanması konusunda ülkenin önde gelen uzmanlarından biri olarak kabul edilmektedir. Dünyanın her yerinde ders veriyor ve çok sayıda konferansta konuşmacı olarak yer alıyor ve The Shift Network, Kripalu Yoga Merkezi, New York Açık Merkez, Omega ve diğer birçok inziva merkezi ve yoga stüdyosunun devam eden öğretim üyesidir.

İnternet sitesi: www.anodeajudith.com